

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Берёзовка муниципального района Елховский
Самарской области

«РАССМОТРЕНО»

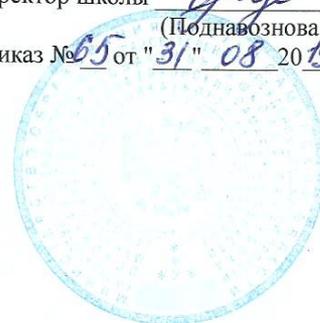
на заседании классных руководителей
Протокол № 1 от "28" 08 2019 г
Председатель МО Галлямова М.М.
(Галлямова М.М.)

«ПРОВЕРЕНО»

заместителем директора по УВР
Козлова Г.М. (Козлова Г.М.)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы Поднавозна С.Б.
Приказ № 65 от "31" 08 2019 г
(Поднавозна С.Б.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
5 класса

Направление: спортивно-оздоровительное

Наименование: Тропа здоровья

Форма организации: кружок

Срок реализации: 2019-2020 уч. год

Руководитель: Галлямова Мензиган Минзакировна

с. Берёзовка
2019

Пояснительная записка

Программа составлена учителем биологии ГБОУ ООШ с. Берёзовка учителем биологии Галлямовой М.М. (соответствие занимаемой должности) и предназначена для работы в разновозрастных группах девочек и мальчиков начальной школы. Занятия проходят 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в классной комнате и на природе. Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от обучающихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако, невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав программы, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Спортивные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Содержание курса спортивно - физкультурного и оздоровительного направления «Тропа здоровья» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса. Курс «Тропа здоровья» дает возможность обучающимся дополнить и углубить свои знания в разделах - легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и познакомиться с такими видами спорта - теннис, шахматы и туризм. Всё в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у обучающихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, логическое мышление и др.

Программа «Тропа здоровья» рассчитана на обучающихся 8 класса основной общеобразовательной школы, увлекающихся физкультурно – спортивной и оздоровительной деятельностью. Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю.

Время реализации программы - 1 год.

Актуальность программы определена возрастающей ролью физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах развитой личности, обладающей чувством товарищества, дисциплинированностью и трудолюбием, коммуникативными качествами, нравственностью.

Цель:

•формирование жизненно важных двигательных навыков позволяющим обучающемуся адаптироваться к современным условиям жизни, освоению основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья, физического развития обучающихся;
- развивать координационные и кондиционные способностей;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- обучать способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа;
- воспитывать морально-волевые качества;
- формировать навыки спортивной культуры поведения.

Принципы:

- гуманистического начала, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Средства реализации программы:

- создание особой микросоциальной развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;
- обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности.

Формы деятельности:

- индивидуальные;
- групповые;
- работа в парах, в тройках, в четвёрках.

Формы занятий:

- обсуждение результатов;
- подведение итогов;

- соревнования;
- экскурсии и походы;
- праздники;
- беседы;
- игры.

Методы:

- оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Новизна:

- данная программа позволяет интегрировать знания из различных видов спорта и школьных предметов (биологии, география) при изучении данного курса;
- направлена на решение не только задач обучения и воспитания, но и комплексного подхода обучения и оздоровления обучающихся школы
- предназначена для обучающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества, позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение спортивного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности