

Рецензия
на программу внеурочной деятельности «Хочу быть здоровым»
учителя начальных классов МБОУ СОШ № 80 г.Краснодара
Бурхановой Елены Юрьевны

Программа «Хочу быть здоровым» разработана на основе примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа «ОФП» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться: установка на здоровый образ жизни; основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ОФП», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения: организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

Программа может быть рекомендована учителям начальных классов для организации и использованию во внеурочной деятельности.

Главный специалист

Подпись заверяю,
директор МКУ КНМЦ

№ 163 от 04.06.2019




Г.И. Петриченко

Ф.И. Ваховский

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №80

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела общего
образования департамента
образования администрации
муниципального образования
город Краснодар

 Т.А. Петрова

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического
совета от 30.08.2019 года

протокол №1

Председатель педсовета

М.Ф. Кокора



Рабочая программа
«Хочу быть здоровым»

Уровень образования (класс) начальное общее (1 – 4 класс)

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 135 часов

Учитель Бурханова Елена Юрьевна

Программа разработана на основе: ООП НОО МБОУ СОШ № 80;

-Программа “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.

- Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян.- М.:КноРус, 2012.-184

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Планируемые результаты изучения

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ОФП», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;
основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
оценивать правильность выполнения действия;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Содержание курса

Программа «ОФП» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка–

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения изучаемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Оказывают 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.).

Игры закладывают основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите,

начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Среди способов организации учащихся на занятиях применяется метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Теоретическая часть

Темы раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

Тематическое планирование курса

тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе занятия			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	17	9			8
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13		7	6	
4	Гимнастика с элементами акробатики	3			3	
	Всего часов:	33	9	7	9	8

тематический план 2-4 классов

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе занятия			

2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	17	9			8
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8		8		
4	Гимнастика с элементами акробатики	9			9	
	Всего часов:	34	9	8	9	8

Согласовано

Протокол заседания

Методического объединения
учителей начальных классов

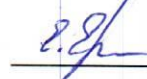
от 29.08.2018 г №1



Н.Н. Пустовая

Согласовано

Заместитель директора по УМР



Е.Е. Еремина

30.08.2018г

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Бурханова Елена Юрьевна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

Год обучения 2021.
Город Саратов.
Дата выдачи: 09 11 2021

519-1042568

Прошёл(ла) обучение по программе повышения квалификации

"Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования в соответствии с приказом Минпросвещения России №286 от 31 мая 2021 года" в объеме 44 часов.

Генеральный директор


Абрамов С.



 **ЕДИНЫЙ УРОК**
КАЛЕНДАРЬ. МЕТОДИКИ. МАТЕРИАЛЫ

ДИПЛОМ

о профессиональной переподготовке

Бурханова Елена Юрьевна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

Год обучения 2021.
Город Саратов.
Дата выдачи: 09 11 2021

483-1042568

Прошёл(ла) обучение по программе профессиональной переподготовки

«Организация работы классного руководителя в образовательной организации» в объеме 250 часов для осуществления профессиональной деятельности в сфере образования по профилю "Классный руководитель"

Генеральный директор


Абрамов С.


 **ЕДИНЫЙ УРОК**
КАЛЕНДАРЬ. МЕТОДИКИ. МАТЕРИАЛЫ