

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2018



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 99 от 31.08.2018
Директор ГБОУ школы № 104
имени М.С.Харченко

И.А.Добренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Тропинка к здоровью»
(спортивно-оздоровительное направление)
Срок реализации – 1 год

Разработана
педагогом - психологом
Упаковой Л.Г

Санкт-Петербург
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Тропинка к здоровью » имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа предполагает психомоторный уровень усвоения.

Программа курса составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Положение об организации внеурочной деятельности в ГБОУ школе № 104 имени М.С.Харченко Выборгского района Санкт-Петербурга;
3. Письмо МинобрНауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011года «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
4. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
5. Распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2017 № 838-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2017/2018 учебном году»
6. Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017/2018 учебный год».
7. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993)

Преподавание программы «Тропинка к здоровью » осуществляется за счет часов, отведенных на внеурочную деятельность в рамках дополнительного образования – 33 часа в год (1 час в неделю) в 1 «А» и 1 «Б» классах и 34 часа в год (1 час в неделю) во 2» А»,2 «Б»,2 «В» классах «соответствии с Образовательной программой школы и Положением об организации внеурочной деятельности в средней школе ГБОУ № 104.

По данным Российской академии медицинских наук Российской федерации, в последнее время отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья детей. Наиболее значимое ухудшение состояния здоровья школьников происходит в возрасте от 7 до 17 лет – на период обучения в различных образовательных учреждениях, где ребенок проводит 70 % своего времени. С поступлением в школу у обучающихся снижается двигательная активность. Гиподинамия отмечается уже в дошкольном возрасте и продолжается в начальной школе. В школе преобладают так называемые «сидячие»

занятия - мало предметов, связанных со сменой формы организации урока (целевые прогулки, экскурсии, игры и др.). В связи с этим становится актуальной задача введения программ спортивно- оздоровительной направленности.

Программа «Тропинка к здоровью» способствует формированию гармоничной личности ученика, нацелена на физическое и психическое развитие. Физические упражнения направлены на развитие гибкости, выносливости, способствуют правильному формированию осанки. С помощью определенных поз учащиеся научатся снимать психоэмоциональное напряжение, освоят навыки саморегуляции, что будет оказывать содействие развитию психического здоровья. Эта программа является частью воспитательной работы в классе.

Цель программы - формирование психического и физического здоровья у младших школьников с помощью упражнений хатха-йоги.

Задачи:

- сформирование потребности у учащихся в здоровом образе жизни;
- развитие гибкости и физической выносливости;
- развитие произвольности и самоконтроля;
- овладение способами снятия психоэмоционального напряжения.

Формы занятий:

1. Групповая форма занятий

Виды реализации внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение.

.

Форма итогового занятия:

Мастер класс для обучающихся школы « Я дружу с йогой»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/П	Тема мероприятия	Содержание мероприятия	Количество часов
1	Вводное занятие	Техника безопасности во время занятия	1
2	Что такое йога?	Знакомство с физкультурно-оздоровительным направлением хатха-йогой.	1
3	Асаны в положении стоя	Знакомство с асанами в положении стоя	2
4	Асаны в положении сидя	Знакомство с асанами в положении сидя	2
5	Асаны в положении лежа на животе.	Знакомство с асанами в положении лежа на животе.	2
6	Асаны в положении лежа на спине.	Знакомство с асанами в положении лежа на спине.	2
7	Асаны в положении лежа на боку.	Знакомство с асанами в положении лежа на боку.	2
8	Балансовые асаны	Знакомство с балансовыми асанами	2
9	Асаны на снятие мышечного напряжения	Знакомство с асанами на снятие мышечного напряжения	2
10	Комплекс асан «Сурья-Намаскар»	Знакомство с комплексом асан «Сурья-Намаскар»	2
11	Комплекс пранаям.	Знакомство с комплексом пранаям.	2
12	Полное йоговское дыхание	Знакомство с полным йоговским дыханием	2
13	Дыхание «Капалабхати»	Знакомство с дыханием «Капалабхати»	2
14	Дыхание «Ха»	Знакомство с дыханием «Ха»	2
15	Комплекс упражнений № 1	Выполнение комплекса упражнений	2
16	Комплекс упражнений № 2	Выполнение комплекса упражнений	2

17	Комплекс упражнений № 3	Выполнение комплекса упражнений	2
18	Итоговое занятие	Подведение итогов	1(2)
	Итого		33(34 часа)

Планируемые результаты:

Личностные:

Умение выстраивать партнерские взаимоотношения со сверстниками
Повышение гибкости и выносливости

Метапредметные:

Регулятивные:

- Уметь планировать свои действия ;
- Следовать инструкциям и алгоритмам для выполнения заданий;
- Овладение способами снятия психоэмоционального напряжения

Познавательные:

- Умение концентрировать, распределять внимание;
- Осуществлять поиск необходимой информации ;
- Строить высказывание с учетом доступного понимания.

Коммуникативные:

- Приобретение опыта общения в малой группе
- Высказывать свое мнение,
- Задавать вопросы.

Список литературы

- 1.Белая-Швед Т. Самоучитель по йоге: ежедневная программа занятий для начинающих / Т. Белая-Швед. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
 2. Бойко В.С. Йога. Скрытые аспекты практики / В.С. Бойко Минск: Вида,1998.
- Список дополнительной литературы
- 3.Зайцева И. Йога. Асаны на каждый день от простейших до сложных / И. Зайцева. -М.: Эксмо, 2008.
 4. Кристенсен Э. Йога для всех: путь к здоровью / Э. Кристенсен. М.: Эксмо, 2007.- 192 с.