

## **Аннотация к рабочим программам внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**

### **Атлетическая гимнастика**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Атлетическая гимнастика» предназначена обучающимся 9 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделен 1 ч в неделю (34 часа в год). Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

#### ***Актуальность***

В настоящее время школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительный урок обучения фитнесу, включенный в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка.

Преимущества спортивных занятий в тренажерном зале состоят в том, что заниматься атлетической гимнастикой могут все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных.

#### **Цели программы:**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи программы:**

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям фитнесом;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием мускулатуры тела;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в атлетической гимнастике;
- Освоение программы атлетической гимнастики;
- Развивать координацию, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.

Для выполнения поставленных программой задач предусмотрены следующие основные **формы занятий**: занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале. По итогам прохождения курса проводятся показательные мероприятия, турниры.

### **Баскетбол**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «**Баскетбол**» предназначена обучающимся основной школы 5-8 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделено 136 часов в том числе

1 ч в неделю (34 часа в год) в 5классе,

1 ч в неделю (34 часа в год) в бклассе,

1 ч в неделю (34 часа в год) в 7классе,

1 ч в неделю (34 часа в год) в 8классе,

Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

### **Актуальность**

В настоящее время школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность младших школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительный урок обучения баскетболу, включенный в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка.

Преимущества спортивных занятий состоят в том, что баскетболом могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных.

### **Цели программы:**

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в баскетбол;
- приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи программы:**

### **Образовательные**

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- Освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- Участие в соревнованиях по баскетболу;

### **Развивающие**

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

### **Воспитательные**

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.

**Форма занятий:** учебная игра. Занятия проводятся в физкультурном зале и на открытой баскетбольной площадке. По итогам освоения курса проводятся соревнования разного уровня.

### **Фитнес**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «**Фитнес**» предназначена обучающимся 9 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделен 1 ч в неделю (34 часа в год). Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

### **Актуальность**

В настоящее время школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительный урок обучения фитнесу, включенный в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка..

Преимущества спортивных занятий состоят в том, что фитнесом могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных.

### **Цели программы:**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям фитнесом;

- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в фитнесе;
- Освоение программы фитнеса;
- Участие в показательных выступлениях по фитнесу;

### **Развивающие**

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

### **Воспитательные**

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.

Для выполнения поставленных программой задач предусмотрены следующие основные **формы занятий**: - занятия в спортивном зале; по итогам освоения курса проводятся показательные выступления, открытые спортивные мероприятия, турниры.

## **Футбол**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «**Футбол**» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися основной школы, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделено 136 часов. Из них

1 ч в неделю (34 часа в год) в 5 классе

1 ч в неделю (34 часа в год) в 6 классе

1 ч в неделю (34 часа в год) в 7 классе

1 ч в неделю (34 часа в год) в 8 классе

Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

### **Актуальность**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей.

### **Цели программы:**

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол;
- приобретение знаний, умений необходимых футболистам;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи программы:**

### **Образовательные**

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;

- Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- Участие в соревнованиях по футболу;

### **Развивающие**

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

### **Воспитательные**

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.

**Форма проведения занятий:** Занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в игровой форме по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

По итогам освоения курса проводятся соревнования на школьном, районном и иных уровнях.