

Аннотации рабочих программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«Сдам ГТО»

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Сдам ГТО» предназначена обучающимся 10-11 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 данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека и *сдача нормативов ГТО учениками выпускных классов особо актуальна*, но даже несмотря на это сейчас очень редко встречаешь ученика, который без специальной подготовки может сдать нормативы ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия. Существование такого парадокса вызывает огромное количество обсуждений, которые, в свою очередь, ведут к возникновению разных решений с целью его ликвидации, одним из которых является введение во внеурочную деятельности ученика занятия «Сдам ГТО». ВФСК ГТО направлен на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему. Преимущества спортивных занятий в программы «Сдам ГТО» состоят в том, что здесь могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных. Так же получение золотого знака отличия ГТО поможет выпускнику получить дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы страны, что не может не мотивировать к подготовке и успешному прохождению испытаний.

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

- 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;
- Участие в показательных выступлениях по атлетической гимнастике;

Развивающие

- 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.

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 виды **занятий**:

- занятия в тренажерном зале.

«Фитнес клуб»

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Фитнес-клуб» предназначена обучающимся 10-11 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.

В конце каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

Преимущества спортивных занятий состоят в том, что здесь 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 **виды занятий:**

- занятия в зале.