

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности

«Гимнастика» для 10-11 классов

Программа физкультурно-спортивного и оздоровительного направления развития личности составлена на основе Программы внеурочной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности (авторы П.В. Степанов, С.В. Сиязов, Т.Н. Сафронов, М.: Просвещение, 2011).

Программа предназначена на 34 учебных недель, для одного учебного занятия в неделю и её содержание ориентировано, на укрепление здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры и спорта.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий.

В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения спортивной, художественной и оздоровительной гимнастики.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития.

Также программой предусматривается привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому - к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся гимнастикой, — 15 человек. Режим занятий — 1 раза в неделю по 45 мин.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка. Форма одежды: для мальчиков — футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов),

спортивные шорты (велошорты); для девочек — гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги — гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носков.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

Ценностные ориентиры содержания программы

Содержание программы 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 рассчитана на 68 часов:

10 класс- 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю

11 класс – 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю