

Аннотация к программе внеурочной деятельности «Путь к здоровью и ГТО»

Одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции.

Путь к здоровью – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Программа внеурочных занятий по лыжной подготовке является инновационной формой в системе внеклассной работы по физическому воспитанию. Она включает программы ГТО и спортивные игры, в которые входят элементы из силовых, координационных способностей, акробатики и др. В них используются стандартные наработки ОФП и СФП.

Направленность программы является частью всей учебно-воспитательной работы школы.

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в общеобразовательной школе. Программа предназначена для реализации в группах 9 классов.

Целью программы внеурочных занятий по «Школе здоровья» - физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности обучающегося.

Задачи:

Обучающие:

- получение навыков по лыжной подготовке;
- изучение простейших элементов силовой, а также элементов техники владения предметами;
- гимнастические, акробатические упражнения
- изучение основных технических движений

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, координации движений;

- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка.

Воспитательные:

- воспитание культуры движений;

- укрепление здоровья;

- привитие уверенности в себе.

Продолжительность обучения внеурочных занятий по лыжной подготовке рассчитаны на 34 часа в год (3 часов теория, 31 часа практические занятия).

Методы работы:

Активные, групповые и индивидуальные.

Формы внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни;

- упражнения на развитие гибкости, координации, силовых способностей, скорости и выносливости;

- постановочная работа.