

## **Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Победи себя»**

Рабочая программа внеурочной деятельности "Победи себя" по спортивно – оздоровительному направлению составлена для обучающихся 11 – 13 лет (5 – 7 классы) из расчета 2 часа в неделю. Форма организации занятий очная.

Программа внеурочной деятельности "Победи себя" относится к физкультурно – спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно – спортивной работы являются:

- ✓ укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- ✓ воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- ✓ развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- ✓ воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- ✓ участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо – эмоциональное и социальное развитие личности.

### **Актуальность программы:**

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Официальные данные Минздравсоцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения:

- ✓ 53% школьников имеют ослабленное здоровье;
- ✓ 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;
- ✓ лишь 10 % выпускников образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10–18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание внеурочной деятельности "Победи себя".

**Цель** – поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы через занятия в тренажерном зале, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

### **Задачи:**

- ✓ укрепление здоровья через занятия в тренажерном зале;
- ✓ воспитание навыков здорового образа жизни;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- ✓ развитие физических качеств.

### **Содержание программы**

Материал программы разбит на 5 разделов: основы знаний, ознакомительные занятия, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, игровые занятия.

## Список используемой литературы

- ✓ Вайнбаум Я.С., "Дозирование физической нагрузки школьников", – М.: Просвещение, 1991;
- ✓ Говердовский Ю.К., "Техника гимнастических упражнений", – М.: ФиС, 1986;
- ✓ Должиков И.И., "Планирование уроков физической культуры 1–11 классов", – М., 1998;
- ✓ Железняк Ю.Д., "Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование", – М., 2002;
- ✓ Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., "Твое здоровье. Укрепление организма", – СПб.: Детство-пресс, 2000;
- ✓ Зверева М.С., "Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции", – М.: Просвещение, 1986;
- ✓ Иванова Н.П., "Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9–11 классов", – Южно–Сахалинск, 2010;
- ✓ Лаптев А.К., "Тайна пирамиды здоровья", – СПб.: РЕТРОС, 1998;
- ✓ Лях В.И., "Методика физического воспитания учащихся: 1–11 классы", – М.: Просвещение, 2002;
- ✓ Максименко А.М., "Основы теории и методики физической культуры и спорта", – М., 2001;
- ✓ Мейксон Г.Б., "Самостоятельные занятия учащихся по ФК", – М.: Просвещение, 1986;
- ✓ Никитин С.Е., Тришин Т.В., "Здоровье и красота вашей осанки", – М.: Сов.Спорт, 2002;
- ✓ Потанчук А.А., Спирина И.Ю., "Осанка детей", – СПб.: Комета, 1994;
- ✓ Смирнов Н.К., "Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы", – М.: Аркти, 2003;
- ✓ Соколов П.П., "Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть", – М.: Сов. Спорт, 1989;
- ✓ Тяпин А.Н., "Тренажерный зал в школе", журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008;
- ✓ Шестопалов С., "Бодибилдинг", – М., 2001;
- ✓ "Энциклопедический справочник. Здоровье детей", – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.