

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ «ГИМНАСТИКА»

Рабочая программа по внеурочной деятельности для школьников 5-9 классов, разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 2010г.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Положение об организации внеурочной деятельности МОУ «Репецкая СОШ»

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные секции.

Спортивная секция должна осваиваться на принципах:

- реализации желания детей заниматься,
- учета специфики спортивных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Программа по гимнастике рассчитана на учащихся 5- 11 классов.

Программа секции «Гимнастика» составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы учитывает местные условия и индивидуальные особенности школьников. Она предусматривает технику выполнения и последовательность обучения гимнастических упражнений, направлена на развитие физических способностей детей.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительными особенностями программы

гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Программа отличается нетрадиционным подходом к проблеме, новым ведением места спортивной гимнастики в системе образования

и воспитания, а также разработку методических приемов, способствующих не только развитию и обучению, но и обеспечивающих терапевтический эффект. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку, сотворчеству педагога и воспитуемого.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов от начального обучения и совершенствования, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: Обучающиеся в возрасте 12-18 лет.

У ребенка в данном возрасте возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со сверстниками. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Объем и срок освоения программы

Общее количество часов – 74 часа, срок реализации – 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Занятия целесообразно проводить два раза в неделю по два учебных часа, длительностью

– 45 минут с перерывом 10 минут между занятиями.

Форма проведения занятий: Основной формой работы по программе является групповое учебно – тренировочное занятие. Кроме организованных учебно – тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основами техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс

хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма.