

Аннотация к программе внеурочной деятельности кружка «Вперед к рекордам»

Программа внеурочной деятельности «Вперёд к рекордам!» разработана для учащихся 4 классов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки.

Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) и в комплексе позволяет развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Цель: формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и
- выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,
- честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование навыков правильной осанки;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

Методы работы

Преимущественно активные: физкультурно-оздоровительные, игровые.

Формы внеурочной деятельности

- Пропаганда здорового образа жизни
- Упражнения на развитие гибкости.
- Подвижные игры на развитие сплоченности.
- Спортивные игры.

Занятия проходят в смешанной группе 1 час в 1 раз в неделю