

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Движение-жизнь!»

Программа составлена в соответствии с

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- методическими рекомендациями по разработке учебных программ по предмету "Физическая культура»;
- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха (М.; Просвещение, 2011);
- предметной линией учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.(М.; Просвещение, 2013).

Актуальность курса

В последние годы приоритетом государственной политики Российской Федерации является развитие физической культуры и спорта, их современное материально-техническое оснащение. Признание здорового образа жизни детей, молодежи, взрослого населения важнейшим фактором укрепления здоровья и личностного развития человека изменяет стратегию развития физической культуры и спорта в стране, а также придает более высокий социальный статус физическому воспитанию учащейся молодежи.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Практическая значимость курса

Освоение курса внеурочной деятельности «Движение-жизнь!» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма,

формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

и процессе освоения курса у обучающихся формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Цель изучения курса является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;
- совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;
- совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;

- совершенствование умений самостоятельно определять формы организации активного отдыха и досуга.

- массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса “Движение-жизнь!” 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:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Реализация данной программы базируется на следующих принципах:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности обеспечивает преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей

физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип поддержки самоопределения воспитанников. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственному здоровью. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о своем здоровье».

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Движение-жизнь!» может рассматриваться как одно из средств формирования культуры здорового образа жизни и является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Место курса «Движение-жизнь!» в учебном плане

Курс «Движение-жизнь!» включен в программу внеурочной деятельности и дополняет обязательную предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

На реализацию данной программы отводится 138 часов, из них в 1 классе 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах по 35 часов (1 час в неделю, 35 учебных недель в каждом классе).