

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка позволяет развивать физические качества обучающихся начальной школы. Подготовить к выполнению норм комплекса «Готов к труду и обороне», развить дополнительные навыки, требующие успешного выполнения нормативов школьной программы, изучение подвижных игр, активной жизненной позиции и формирование здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Государственная политика в области ФК и спорта для учащихся включает в себя не только введение трех уроков физкультуры в неделю, но и формирование потребности к здоровому образу жизни и активной деятельности.

Нехватка спортивных залов, плохое оснащение материальной базы и ограниченное урочное время не позволяет учителю физкультуры развивать качества обучающихся в полной мере. Работа в малой группе позволяет варьировать нагрузку, давать дополнительные задания более подготовленным обучающимся и уделять внимание менее спортивным.

Поэтому выведение данной программы в качестве дополнительного образования является актуальным.

Отличительной особенностью программы (новизна) заключается в том, что обучающиеся могут заниматься выборочно (по желанию), «подтянуть физическое качество» если при выполнении норматива существуют проблемы, так же учитель может подбирать индивидуальную нагрузку для каждого.

Уровень сложности: базовый

Адресат программы: обучающиеся 9-11 лет (3-4 класс)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Часовой объем программы: за год 60 часов

Срок реализации - 1 год

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: групповая, наполняемость групп: 12- 15 человек.

Цель программы: Развитие основных физических качеств человека и подготовка школьников к выполнению школьных нормативов, норм комплекса ГТО.

Задачи программы:

- формировать устойчивые мотивы школьников в бережном отношении к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.

Формой контроля являются практические занятия, оценочными материалами служат школьные спортивные нормативы, официальные нормативы комплекса ГТО, соревновательная деятельность