

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Секция общей физической подготовки»

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель: **Кривых Раиса Алексеевна**, педагог
дополнительного образования

Программа разработана с учетом государственных документов об образовании в РФ и требований СанПиН 2.4.4.3172-14

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы:

Образовательные: обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.); формировать знания об основах физкультурной деятельности.

Развивающие: развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость).

Воспитательные: формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; воспитывать морально-этические и волевые качества.

Краткое содержание программы: программа направлена на формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. На 1-2 году обучения - расширение и развитие двигательного опыта, формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

На 3-м году обучения знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения, функциональные возможности организма, практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом; навыки и умения в использовании физической культуры как средства воспитания и формирование ЗОЖ.

Ожидаемые результаты обучения: овладение основами техники всех видов двигательной деятельности; развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.); укрепление здоровья; формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

Возрастная категория учащихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Объем программы в часах: 216 часа (в год)

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.