

АННОТАЦИИ ПРОГРАММ

БАСКЕТБОЛ

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на повышение двигательной активности детей и подростков, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность. Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Цель программы: выявление и развитие физических способностей, двигательной активности обучающихся, формирование у них позитивных жизненных ценностей посредством систематических занятий баскетболом.

Задачи программы:

Первый год обучения:

- формировать знания по истории развития баскетбола;
- обучать начальным навыкам игры в баскетбол;
- обучать правильному выполнению подводящих и имитационных двигательных движений для освоения техники разбега и прыжка в броске, передаче мяча; сочетать их с приемами нападения и защиты;
- знакомить с техникой перемещений в стойке баскетболиста, защитными действиями;
- развивать физические качества с помощью акробатических, легкоатлетических и специальных упражнений;
- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- приобщать к соревновательной деятельности.

Второй год обучения:

- обогащать знания в области развития баскетбола;
- обучать специальным навыкам игры в баскетбол;

- развивать координацию и двигательные способности с помощью общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, прыжков через препятствия, лазания по канату, лестнице, кувырков, переворотов;
- совершенствовать знания, умения и навыки через соревновательную деятельность;
- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество; специальные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества.
- формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

ВОЛЕЙБОЛ

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на повышение двигательной активности детей и подростков, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Актуальность программы состоит в растущем интересе к волейболу, как универсальному виду спорта. Систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий

Цель программы: выявление и развитие физических способностей каждого ребенка, укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

Задачи:

- формировать знания по истории развития волейбола;
- обучать навыкам игры в волейбол;
- прививать интерес к систематическим занятиям волейболом;
- знакомить с техникой перемещений в стойке волейболиста, защитными и атакующими действиями;
- развивать физические качества с помощью акробатических, легкоатлетических и специальных упражнений;

- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- формировать представление о здоровом образе жизни.
- развивать координацию и прыгучесть с помощью упражнений из других видов спорта;
- формировать знания, умения и навыки через соревновательную деятельность

ХОККЕЙ

Данная программа физкультурно – спортивной направленности актуальна в связи с популярностью хоккея в нашей стране, в области; возможностью создания условий для максимального раскрытия физического и творческого потенциала ребенка, формирования его физически и нравственно здоровой личностью.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по хоккею с шайбой и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа раскрывает процесс подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Цель программы: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1 год обучения:

- познакомить обучающихся с элементарными теоретическими сведениями о личной гигиене, медицинском контроле, истории и основных правилах игры в хоккей с шайбой;
- поэтапно овладевать индивидуальными и групповыми начальными технико-тактическими действиями, основами командной тактики;

- обеспечить всесторонне физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, двигательной памяти и координаций движений;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия;
- формировать интерес к здоровому образу жизни, к спорту и систематическим занятиям хоккеем в частности;
- воспитать чувства ответственности, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности

2 год обучения:

- расширять знания истории и основных правил игры в хоккей с шайбой;
- совершенствовать технику катания, владения клюшкой; выполнения силовых приёмов, игровым функциям (вратарь, защитник, нападающий) в зависимости от игровых наклонностей;
- обеспечить разностороннюю физическую подготовленность на основе развития аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развивать навыки участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- формировать интерес к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям данным видом спорта;
- воспитать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

ФУТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная программа "Футбол" физкультурно - спортивной направленности, ориентирована на повышение двигательной активности детей и подростков, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- способствовать овладению воспитанниками движениями и элементами игры в футбол;
- обучать навыкам спортивного мастерства, элементам игры в футбол;
- формировать навыки в игре;
- формировать систему знаний, умений по основам игры в футбол;
- развивать у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта;
- развивать общую выносливость, ловкость, координацию, гибкость, силу и силовую выносливость;
- развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества;
- воспитывать чувство ответственности и товарищества;
- приобщать к здоровому образу жизни.

САМБО

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на повышение двигательной активности детей и подростков, на раскрытие и развитие физических способностей, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся, удовлетворение их физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей средствами спортивной борьбы самбо.

Задачи:

- закреплять правила ведения борьбы в партере; правила техники безопасности при работе с партнером;
- знакомить со способами профилактики травматизма;
- знакомить с правилами организации и проведения соревнований разного уровня;
- знакомить с комплексами упражнений на развитие основных физических качеств, скоростно-силовых качеств, «борцовской» выносливости, ловкости;
- расширять знания о видах приемов и контрприемов;
- развивать навыки свободного выполнения приемов борьбы самбо (комбинациями бросков, болевых приемов переходов) индивидуально и в

паре;

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность, ориентирована на поддержание высокого уровня физкультурно-танцевальной мотивации обучающихся, совершенствованию их специальной технико-тактической подготовки, стабильности демонстрации положительных результатов в мероприятиях различного уровня, активной соревновательной деятельности.

Занятия фитнес-аэробикой способствуют созданию творческого пространства, в котором обучающиеся проявляют положительные эмоции, у них создается хорошее настроение, тренируется выносливость, вестибулярный аппарат, дыхательная система; формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха. Дети учатся общаться и работать в коллективе, а полученные знания и умения использовать и применять в дальнейшей жизни.

Цель программы: развитие и совершенствование индивидуальных возможностей, физических качеств и творческих способностей обучающихся через приобщение к новым формам оздоровительной физической культуры.

Задачи:

- активизировать познавательный интерес к занятиям фитнес-аэробикой, участию в фестивалях, соревнованиях;
- закреплять элементы технических действий в исполнении физкультурно-танцевальных движений более сложных по технике;
- совершенствовать специальные навыки выполнения физических и танцевальных движений: умение в движении ритмично, выразительно передавать характер создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- развивать физические данные ребенка, умение четко координировать движения тела (работу в паре), рук, ног;
- развивать технические действия в исполнении движений, способность синхронно исполнять движения;
- развивать осознанное восприятие танцевального материала;
- приобщать к систематическим занятиям физкультурой, здоровому образу жизни;
- совершенствовать ответственное отношение к занятиям фитнес-аэробикой;
- совершенствовать психологическое взаимодействие в парах;

КУДО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Кудо" физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на укрепление здоровья детей и подростков, формирование у них навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся путем вовлечения их в систематические занятия кудо.

Задачи программы:

- дать знания по истории возникновения и развития КУДО;
- способствовать освоению техники КУДО;
- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- способствовать участию детей в соревнованиях различного уровня;
- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Дополнительная программа "Настольный теннис" направлена на создание условий для развития и совершенствования у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формирования различных двигательных навыков; укрепления здоровья; обеспечение эмоционального благополучия ребенка,

профилактику асоциального поведения. Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Цель программы: развитие физических и личностных качеств обучающихся, овладение способами оздоровления и укрепления собственного организма посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- дать необходимые знания в области спортивной игры (настольный теннис);
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- дать знания о способах правильной регулировки своей физической нагрузки;
- развивать двигательные способности, координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать социальную активность обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- формировать навыки здорового образа жизни, профилактики наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

РУССКАЯ ЛАПТА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русская лапта» физкультурно-спортивной направленности. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей разного возраста.

Русская лапта доступна каждому желающему вести здоровый образ жизни. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что позволяет сначала привить интерес учащихся, а затем сформировать потребность к занятиям физической культурой и спортом. Основу игры составляют бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей обучающихся.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, волевых качеств через занятия русской лаптой в доступной для них форме.

Задачи:

1 - й год обучения

- познакомить с историей и основными правилами игры в русскую лапту;
- обучить техническим приемам перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу, начальным тактическим действиям;
- приучать к игровой обстановке, умению применять полученные знания в игровой деятельности;
- обеспечить всесторонне физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, двигательной памяти и координаций движений;
- формировать интерес к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям русской лаптой;

2 - й год обучения

- обучить элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- поэтапно овладевать индивидуальными и групповыми тактическими действиями, основами командной тактики;
- прививать навыки участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- формировать интерес к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям русской лаптой;
- воспитать чувства ответственности, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности;

3 - й год обучения

- прочно овладеть основами техники и тактики лапты;
- совершенствовать умение применять технические приемы перемещения, передачи и ловли мяча, удары битой по мячу, тактические действия;

- совершенствовать навыки участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- формировать интерес к здоровому образу жизни, к спорту через занятия русской лаптой;
- воспитать чувства ответственности, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности;
- воспитать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

ЮНЫЙ ЛЫЖНИК

Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке "Юный лыжник" ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни дошкольников старшего возраста от 5 до 7 лет. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Ходьба на лыжах обладает большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служит прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочения в коллективе.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи программы:

- научить основам техники передвижения на лыжах, умело использовать рельеф местности при передвижении;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности, раскрытие и развитие их физических качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании через систему занятий физическими упражнениями. Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (мальчики и девочки). Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Цель программы: укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся, удовлетворение их потребности в двигательной активности средствами спортивной борьбы самбо.

Задачи:

- познакомить с видом спорта самбо;
- знакомить с некоторыми приемами, техникой физических упражнений и двигательных действий в самбо, некоторыми комбинациями тактики и техники;
- знакомить с правилами техники безопасности во время тренировочного занятия;
- знакомить со способами страховки и самоконтроля при падениях;
- развивать двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности;
- укреплять здоровье, способствовать профилактике опорно-двигательной системы детей (плоскостопие, сколиоз);
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и самбо, здоровому образу жизни;
- воспитывать настойчивость, работоспособность, ответственность.

ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОККЕЯ

Дополнительная программа "Общая физическая подготовка с элементами хоккея" физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности,

раскрытие и развитие их физических качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании через систему занятий физическими упражнениями; а также формирование представлений о начальных технических действиях для вида спорта хоккей с шайбой. Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Цель программы: укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся, удовлетворение их потребности в двигательной активности средствами игры в хоккей с шайбой.

Задачи:

- познакомить с видом спорта хоккей с шайбой;
- познакомить обучающихся с элементарными теоретическими сведениями о личной гигиене, медицинском контроле, истории и основных правилах игры в хоккей с шайбой;
- познакомить с некоторыми приемами техники катания, техническими приемами владения клюшкой; с индивидуальными и групповыми начальными тактическими действиями;
- знакомить с правилами техники безопасности во время тренировочного занятия; со способами страховки и самоконтроля при падениях;
- развивать двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности; быстроту, ловкость, двигательную память;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия;
- формировать интерес к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни, систематическим занятиям хоккеем;
- воспитывать настойчивость, работоспособность, ответственность.

ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КУДО

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности, раскрытие и развитие их физических качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании через систему занятий физическими упражнениями.

Актуальность программы. Ежегодно возрастающий двигательный дефицит у детей приводит к выраженным функциональным нарушениям в

организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию детей и укреплению их здоровья.

Отличительная особенность программы. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений: гимнастика, аэробика, бег, игры, плавание, единоборства и т. д. Приоритет можно отдать любому из направлений, в данной программе основной аспект направлен на изучение элементов кудо.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы кудо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (мальчики и девочки). При этом, с учетом контактности данного вида спорта, необходимо четкое соблюдение требований по обучению учащихся, указанных в данной программе.

Цель программы: укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся, удовлетворение их потребности в двигательной активности средствами кудо.

Достижение данной цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- познакомить с видом спорта кудо;
- знакомить с некоторыми приемами, техникой физических упражнений и двигательных действий в кудо, некоторыми комбинациями тактики и техники;
- знакомить с правилами техники безопасности во время тренировочного занятия;
- знакомить со способами страховки и самоконтроля при падениях;
- развивать двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности;
- укреплять здоровье, способствовать профилактике опорно-двигательной системы детей);
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и кудо, здоровому образу жизни;
- воспитывать настойчивость, работоспособность, ответственность.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ – НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Направленность программы - физкультурно – спортивная. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы очевидна, ведь катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности воспитанников ДОО. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия фигурным катанием значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. Укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка. У занимающихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя способствует развитию основных видов движений и оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность детей.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Отличительные особенности программы - данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые являются наиболее современными и используются для подготовки фигуристов в спортивной школе Олимпийского резерва.

Адресат программы – воспитанники старших и подготовительных групп ДОО.

Цель программы – сформировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям по обучению катанию на коньках и занятиям спортом.

Задачи

Обучающие:

- обучить основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на коньках;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
- ознакомить с экипировкой фигуриста и правилами ухода за коньками;
- ознакомить с гигиеной фигуриста;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

-развить у детей такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;

-обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;

- формировать правильную осанку;

- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

-формировать навыки здорового образа жизни;

-стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм, дисциплинированность.

Условия реализации программы

В группу начальной подготовки принимаются воспитанники ДОО 6-7 лет, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение от родителя (законного представителя), а также допуск врача педиатра.

Наполняемость группы: 12 – 15 чел.

Планируемые результаты

Освоив программу обучения группы начальной подготовки, воспитанники ДОО должны:

- знать правила поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма, основные элементы начальной подготовки по фигурному катанию на коньках, элементы экипировки фигуриста и правила ухода за коньками.

- уметь правильно падать на льду, принимать правильное положение тела при катании на коньках;

-овладеть азами фигурного катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад, скольжение на ребрах, шаги, дуги повороты, спирали вперёд и назад, вращение на двух ногах, подскоки);

-применять полученные умения в творческой деятельности (выступления перед родителями, на спортивных праздниках);

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

-освоить правила здорового и безопасного образа жизни, правила гигиены и режима питания фигуриста начальной подготовки.

- осуществлять элементы планирования, регулирования, контроля и оценивания своих действий.

Результативность освоения программы оценивается по основным показателям:

- умение технически правильно выполнять элементы начальной подготовки по фигурному катанию,

- способность справляться с предлагаемыми нагрузками согласно своему возрасту,

- адекватная реакция организма на выполняемую нагрузку (пульс, частота дыхания).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Целью физического воспитания является содействие всестороннему личностному развитию посредством формирования физической культуры личности учащегося. Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня, являющееся.

Актуальность данной программы заключается в направленности на формирование культуры и ценностей здорового образа жизни через воспитание физической культуры личности на основе системы общей физической подготовки, что является приоритетной задачей государства в сфере физической культуры и спорта.

Направленность программы - физкультурно – спортивная. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении учащимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В группе занимаются все желающие дети в возрасте с 10 до 15 лет при наличии медицинской справки и заявления родителей (законных представителей), имеющие сертификат ПФДО.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Цель программы – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащихся через занятия общей физической подготовкой.

Задачи программы:

совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений для общефизической подготовки;

укреплять мотивацию к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом;

обеспечить всестороннюю физическую подготовку: развитие быстроты, ловкости, двигательной памяти и координаций движений;

развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость детей.