

Аннотация к программе дополнительного образования по общей физической подготовке

Программа составлена на основании нормативно - правовой базы и современным требованиям к образовательным программам. Данная программа имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа способствует физическому развитию школьников (овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность), способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Учебная программа рассчитана на 3 года обучения по 126 часов. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжной подготовки, гимнастики.

Данная образовательная программа предназначена для детей 8 -15 лет.

Программа рассчитана на три года обучения: каждый год включает 134 часа, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час равен 45 минут плюс 10 минут перерыв).

Цель программы: Создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Основные формы учебных занятий:

- групповые
- индивидуальные
- всем составом

Ожидаемый результат:

1. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся.
2. Повышение количества участников и призеров в соревнованиях различного уровня.
3. Формирование теоретических представлений об изучаемом виде спорта, правилах соревнований;
4. Формирование устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом, в здоровом образе жизни.