

Аннотация к программе дополнительного образования «ОФП» (2023/2024 уч. год)

Составитель: Чикун Д.А.

Дополнительная программа составлена в соответствии с основными нормативными документами.

Актуальность: актуальность данной программы заключается в решении социальных вопросов в сфере охраны и укреплении здоровья подрастающего поколения, в решении приоритетной задачей Российского государства поддержки физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Программа призвана занять поднять общий уровень физической культуры школьников и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств. Согласно данной программе, у учащихся должна развиваться потребность к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом, упражнениям и осознанного применения их на отдыхе и повседневной жизни, для формирования культуры здорового человека и личности.

Цель программы:

- привитие здорового образа жизни;
- ознакомление с основами спортивной анатомии, физиологии и диетологии;
- сдача нормативов ГТО;

Задачи программы:

Образовательные:

- разработать систему силовых тренировок для учащихся основной группы здоровья с учетом возрастных и половых особенностей, реализация которых возможна на занятиях в тренажерном зале, рамках внеурочной деятельности;
- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств;
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения;
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей;
- прививать необходимые гигиенические умения и навыки.

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности укреплению здоровья обучающихся;
- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- содействовать усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Воспитательные:

- прививать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и стойкий интерес к занятиям физической культурой;

Направление: Физкультурно-спортивное

Формы и методы работы: Комплектование групп – учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 10-16 лет. Допускается формирования разновозрастных групп для творческой деятельности и участия в мероприятиях.

- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- упражнения с инвентарем.
- ОФП.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения для школьников 10-16 лет.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часа, в год 34 учебных часа.