

АННОТАЦИЯ
на дополнительную общеразвивающую программу
по общей физической подготовке
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования Детско-юношеского клуба физической
подготовки «Толбачик» посёлка Козыревск
Усть-Камчатского муниципального района Камчатского края

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП), составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся Ляха В.И, Зданевича А.А. 1-11 классы.

Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры настольный теннис и футбол) и в комплексе позволяет тренеру-преподавателю развить на достаточном уровне у воспитанников такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Направленность программы является частью всей учебно-воспитательной работы Учреждения и занимает важное место в подготовке воспитанников к жизни. Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от воспитанников проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, секция Общей физической подготовки содействует всестороннему развитию занимающихся.

Принципы системно- деятельностного подхода реализуются через:

- непрерывное дополнительное образование, которое как механизм обеспечивает полноту и цельность образования в целом;

- развитие индивидуальности каждого ребёнка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов дополнительного образования;
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

Цель программы: формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития воспитанников.
2. Развитие координационных и кондиционных способностей.
3. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
4. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.
5. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
6. Формирование навыков правильной осанки.
7. Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

Методы работы, преимущественно активные: физкультурно-оздоровительные, игровые.

Формы работы: пропаганда здорового образа жизни, упражнения на развитие гибкости, подвижные игры на развитие сплоченности, спортивные игры.

Программа является продолжением физического воспитания в школе, рассчитана на 6 часов занятий в неделю. Возраст занимающихся: 6-7 лет.