

АННОТАЦИЯ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Комплексная программа физической подготовки»

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации. Материал разработан в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, в соответствии с приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125.

Уровень программы - базовый

Адресат программы - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

Данная дополнительная образовательная программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей.

Цель программы - формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

обучающие:

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, волю, активность, чувство товарищества, настойчивость, дисциплинированность.

развивающие:

- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой; развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества;

- развивать чувство коллективизма и взаимопомощи;

- развивать стремление к участию в спортивных соревнованиях.

Основной формой проведения секции являются учебно-тренировочные занятия.

Результативность обучения определяется на основе выполнения зачетных упражнений по физической подготовке, участия в соревнованиях в соответствующей возрастной группе.