

6.5 Аннотация к ДОП «Быстрее, выше, сильнее»

Направленность : физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 8 -13 лет

Срок реализации: 2 года

Расписание занятий на 2023-24уч год

| Год обучения | Дни недели | Время | Место проведения |
|--------------|--------------------|----------------------------|------------------|
| 1 год | Вторник Пятница | 17:00-17:45 17:00-17:45 | Спортивный зал |

Автор –составитель: педагог дополнительного образования Филонов Владимир Анатольевич

Дополнительная образовательная программа по ОФП разработана на основании ФЗ № 273 «Об образовании в РФ», «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Программа «Быстрее, выше, сильнее» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании; это овладение учащимися 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.

Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами федерального и регионального уровней

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 6 декабря 2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Актуальность программы. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка

интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Отличительные особенности данной программы

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Программа рассчитана на 38 недель обучения. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания.

Адресат программы – обучающиеся 2-7 классов, 8-13 лет

Срок освоения программы – Программа рассчитана на реализацию в группе до 20 обучающихся в возрасте 8-13 лет, отводится 2 часа в неделю. Курс входит в раздел учебного плана «Дополнительное образование»

Объем программы – 144 часа за два учебных года, по 2 часа в неделю с обучающимися 2-7 классов, 8-13 лет.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Цель: формировать у обучающихся установку на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.