

Аннотация к рабочей программе по общей физической подготовке

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся: 6,5-9 лет.

Объем программы – 264 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

Цель программы – привить устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом через разнообразную спортивную деятельность и сформировать необходимые физические качества и навыки для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

Задачи:

Оздоровительные:

- ✓ укреплять здоровье и закаливать обучающихся;
- ✓ удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- ✓ укреплять и развивать дыхательный аппарат обучающихся;
- ✓ снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

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

Развивающие:

- ✓ развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжка, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 3 часа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 150 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 105 часов
5. Аттестация обучающихся/ 4 часа

Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- ✓ способы предупреждения травм и виды оказания первой помощи;
- ✓ основы правильного питания;
- ✓ правила изучаемых спортивных игр;
- ✓ правила самостоятельного выполнения упражнений.

Будут уметь:

- ✓ подавать, вести, принимать и передавать мяч, шайбу во время спортивных игр;
- ✓ группироваться;
- ✓ владеть техникой игры, перемещений во время игры;
- ✓ использовать страховку и самостраховку;
- ✓ использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы:

- бег 20 м с высокого старта (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- наклон вперед до уровня пола (кол-во раз);
- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз, без учета времени).