

Аннотация к рабочей программе по ОФП

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе.

Цели и задачи

укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Занятия проходят 1 раз в неделю.

Распределение программного материала:

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма;
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль;
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь;
4. Гимнастика;
5. Легкая атлетика;
6. Спортивные игры;
7. Подвижные игры;
8. Контрольные испытания и соревнования.

Как итог работы обучающиеся сдают тесты и участвуют в соревнованиях.

