

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования

| | |
|-----------------------|--|
| Название программы | Общая физическая подготовка |
| Направление | Занятия по формированию функциональной грамотности |
| Возраст обучающихся | 1 класс |
| Срок реализации | 1 год |
| Цель | <p style="text-align: center;">Цели программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих, здоровьесберегающих способностей; • реализовать позитивные идеи отечественной методики в образовании - сделать процесс занятий внеурочной деятельностью радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, к формам активной деятельности неразрывно связанной со спортом. |
| Кол-во часов в неделю | Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» реализуется в первом классе, рассчитана на 1 год, включает 66 часа, 2 раза в неделю, продолжительностью 35 минут. |
| Основное содержание | <p style="text-align: center;">Теоретическая часть</p> <p>Темы раздела: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП. Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя несколько разделов:</p> <p style="text-align: center;">ОРУ с предметами</p> <p>Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи.</p> <p style="text-align: center;">Оздоровительная: ОФП</p> <p>Темы раздела: Разучивание различных упражнений ОФП. Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.</p> <p>Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д.</p> <p style="text-align: center;">Игры</p> <p>Темы раздела: Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры. Результатом освоения программы «ОФП» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.</p> |
| Виды деятельности | Беседа, практические занятия |
| Формы контроля | диагностика адаптации |

