

Аннотация к программе дополнительного образования

«ОФП (8-10 лет)»

Составитель: Ващенко С.В. Дополнительная программа составлена в соответствии с основными нормативными документами РФ.

Актуальность заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма

Цель – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

повышение уровня физической подготовленности;

развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;

развивать чувство команды;

развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;

формирование умения работать в команде;

воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Направление: физкультурно-спортивное

Формы и методы работы: Групповые, теоретические и практические занятия, Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-13 лет.

Занятия проходят 1 раз в неделю 40 минут, в год 34 учебных часа.