Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Подвижные и спортивные игры» для 5-9 классов

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов и относится к физкультурно-оздоровительной направленности.

При создании Программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами основного общего образования.

Содержание Программы представлено подвижными и спортивными играми, ориентируется на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Программа рассчитана на детей средней физической подготовки. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их.

Программа адресована детям 10-16 лет.

Группы имеют постоянный состав. Набор детей - свободный (без входного тестирования, без предъявления требованиям к знаниям и умениям детей). Группы могут формироваться по возрастному признаку, могут быть разновозрастного состава.

Основной формой обучения является учебное занятие.

Учебные занятия включают теоретический блок подачи учебного материала и практический блок.

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Целью программы является создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни путем вовлечения в спортивную деятельность для самореализации личности, физического и духовного развития.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

Образовательные:

- дать знания о здоровом образе жизни;
- сформировать представление о подвижных и спортивных играх;
- обучить основам техники и тактики игр;
- обучить основным техническим и тактическим приёмам.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;

- развить основные двигательные качества (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости);
- развить память, внимание, мышление.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом, к играм;
- сформировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни у детей и подростков.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

В основе Программы лежит системно-деятельностный подход.

В процессе реализации программы соблюдаются следующие педагогические принципы:

принцип преемственности, последовательности и систематичности обучения, принцип единства группового и индивидуального обучения, принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых, принцип сознательности активности обучаемых, принцип доступности обучения при достаточном уровне его трудности, принцип наглядности, принцип коллективности.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащиеся овладеют

- Основами знаний в области физкультуры и спорта,
- Познакомятся с подвижными и спортивными играми.

Основное содержание разделов Программы

1.Основы знаний.

Введение в программу. Знакомство с программой и планом работы на год. История развития спорта в России. Выдающиеся достижения спортсменов. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка

3. Подвижные игры

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». «Городки"“День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, «Игры народов мира», “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

4. Спортивные игры.

Волейбол.Баскетбол. Футбол.

5. Итоговое занятие

Проведение промежуточной аттестации в форме участия в «Дне здоровья».