

Аннотация

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Ростова-на-Дону**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее - Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности в МБУ ДО СШ № 5 города Ростова-на-Дону.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Характеристика Программы:

- Направленность – физкультурно-спортивная.
- Тип – общеразвивающая.
- Вид – модифицированная.
- Уровень освоения – базовый.

Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Ценность Программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют функциональные возможности организма детей.

Педагогическая целесообразность Программы сводится к эффективной помощи подросткам найти свое место в мире событий и информации, закалить волю и характер, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Актуальность и новизна Программы состоит в том, что в ней прослеживается ознакомление с видами спорта, культивируемыми в

спортивной Школе, с изучением различных видов физической активности с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, скорости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа включает в себя следующие разделы:

- I. Пояснительную записку.
- II. Календарный учебный график. Календарный учебно-тематический план.
- III. Содержание программы.
 - 3.1. Теоретические занятия.
 - 3.2. Практические занятия.
- IV. Методическое обеспечение.
- V. Ожидаемые результаты. Формы контроля.
- VI. Список литературы.
- VII. Приложения.

В программе учебный материал представлен в разделах, отражающих следующие виды общей физической подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые), включающие подготовительную, основную и заключительную части;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- теоретическая подготовка;
- контрольные мероприятия.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной раздел общей физической подготовки.

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеразвивающих, специальных и игровых упражнений:

- Строевые (порядковые) упражнения;
- Общеподготовительные упражнения;
- Упражнения в ходьбе;
- Упражнения в беге;
- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Работа в парах для укрепления мышц туловища;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения с преодолением собственного веса;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости;
- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
- Упражнения для развития ловкости;

Разнонаправленные движения рук и ног;
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
Упражнения для развития общей выносливости;
Упражнения на реакцию;
Игровые упражнения в парах.

Для оценки практических результатов освоения Программы предусмотрены формы контроля в виде итогового тестирования (приведены в таблицах № 1, 2, 3, 4 раздела VII. Приложения).

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование круга двигательных умений и навыков;
- приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта;
- приобретение начальных знаний по истории видов спорта, культивируемых в Школе;
- освоение первичных знаний в области гигиены, оказания первой медицинской помощи и навыков самоконтроля.
- служит приобретению юными спортсменами знаний, умений и навыков в предметной области «общая физическая подготовка» и «вид спорта».

Методический отдел МБУ ДО СШ № 5