

Аннотация

к рабочей программе «Физическое воспитание с элементами
общефизической подготовки»

Программа дополнительного образования «Физическое воспитание с элементами общефизической подготовки» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы.

Срок реализации программы: 1год

Цель и задачи:

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

№	Название раздела	Часы
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	105
1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	10
2	Дыхательная гимнастика.	28
3	Корректирующая гимнастика.	3
4	Оздоровительная гимнастика.	17
5	Оздоровительный бег.	20
6	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	10
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	16
1	Подвижные игры.	10
2	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6

Формы подведения итогов реализации

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП

Способы определения результативности реализации

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

4. Тестирование по теоретическому материалу.

5. Контроль соблюдения техники безопасности.

6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.

7. Контрольные игры с заданиями.

8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

9. Результаты соревнований.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Рычкова Светлана Юрьевна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022