

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится учащийся общеобразовательной школы, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность.

Программа разработана с учетом новейших методических требований, пожеланий педагогов, работающих по этому направлению, опыта работы коллег из учреждений дополнительного образования края.

Возраст занимающихся в объединении – 9-16 лет. Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста

Цель: формирование гармоничной, физически развитой личности, стремящейся к здоровому образу жизни.

Основные разделы программы

1. Введение
2. Основы знаний (в процессе занятий)
3. Спортивные игры
4. Подвижные игры
5. Гимнастика с элементами акробатики
6. Легкоатлетические упражнения
7. Сдача нормативов

