

Описание дополнительной общеобразовательной программы  
«ОФП ГТО»

1	Вид программы	Дополнительная
2	Направленность	Физкультурно-спортивная
3	Основы разработки	<u>Модифицированная</u> на основе программы «Единая Всероссийская учебная программа» для школьных образовательных учреждений, предусматривающая расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, дополнительное и последовательное обучение движениям и двигательным действиям.
4	Срок реализации	1 год, 76 часов, 2 часа в неделю
5	Возраст детей	6-10 лет.
6	Дата утверждения	01.09.2014 г.
7	Цель программы	развитие физических качеств и интеллектуальных способностей личности, воспитание у ребёнка здорового образа жизни через полноценное использование средств общефизической подготовки.
8	Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать правильную осанку, изгибов позвоночника, сводов стопы, укрепить суставно-связочный аппарат.</li> <li>2. Развить координацию движений, мышечную память.</li> <li>3. Развить пространственное мышление.</li> <li>4. Обучить правильно выполнять физические упражнения.</li> <li>5. Воспитать потребность в ежедневных физических упражнениях и их рациональном использовании, волевые качества, способность к самоорганизации и взаимопомощи</li> </ol>
9э	Ожидаемый результат, Система оценивания результатов обучения	<p>Оцениванию подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении результат оценивается по схеме «сделал - не сделал», («получилось - не получилось»). Эффективность определяться и количественно - «сделал столько-то раз». При оценивании уровня физической подготовки установлен ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз).</p> <p>По окончании обучения будут знать и уметь выполнять: правила поведения в зале во время занятий, правила личной гигиены, содержание в порядке спортивной формы, значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, физкультурно-спортивную терминологию; олимпийские виды спорта.</p> <p>Уметь выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-строевые упражнения по заданию педагога;</li> <li>-основные положения и движения рук, ног и туловища следующих групп: стойки, наклоны, приседания, упоры;</li> <li>-выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье);</li> <li>-выполнять неопорные прыжки (вскок на горку матов высотой 50 см., прыжок в длину с места не менее 120см.);</li> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений под счет четко и ритмично;</li> <li>-выполнять простые висы на гимнастической стенке;</li> <li>-перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м., метать предметы правой и левой рукой на расстояние 8-10 м., метать предметы в движущуюся цель;</li> <li>-на акробатике выполнять перекаты из упора присев в упор присев, перекаты боком в группировке, стойку на лопатках.</li> </ul> <p>Будет воспитано:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в регулярном выполнении физических упражнений;</li> <li>здоровый образ жизни;</li> </ul> <p>Будет развито:</p>

		- координация движений, мышечная память, пространственное мышление.
--	--	---