

Описание дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

Наименование программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности.

Нормативная основа разработки программы

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242».

Органы и должностные лица, принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении программы

Программа разработана педагогом дополнительного образования Григорьевой Татьяной Алексеевной, принята на Педагогическом совете 27.12.2017 г., утверждена приказом директора № 72-1/17-18 от 27.12.2017 г.

Дата утверждения:

27.12.2017 г.

Срок реализации программы:

1 год.

Возраст обучающихся:

женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет.

Цель реализации программы:

социальная адаптация людей пенсионного возраста посредством укрепления физического и психологического состояния.

Задачи:

образовательные:

- формировать базовые знания в области физической культуры;
- обучать самостоятельному использованию физических упражнений;

развивающие:

- укреплять здоровье, способствовать повышению устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- повышать и поддерживать работоспособность;
- развивать физические способности;

воспитательные:

- воспитывать уверенность в собственных силах.

В результате освоения программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся:

будет знать:

- основные правила и нормы двигательной активности в пенсионном возрасте;
 - правила выполнения физических упражнений;
 - технику ходьбы и бега;
- будет владеть умениями и навыками:
- выполнения (в том числе самостоятельно) следующих физических упражнений:
 - ОРУ с предметами, с изменением исходного положения;
 - на растягивание и расслабление;
 - дыхательные упражнения;
 - соблюдать технику ходьбы и бега;
 - научиться играть и ознакомиться с правилами игры в настольный теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол.

Организационно-педагогические условия

Программа реализуется в рамках проекта «Московское долголетие».

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Режим занятий учебной группы:

2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая 15-минутный перерыв.

Краткая информация о системе оценивания результатов освоения программы

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: зачет.