

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Здоровый малыш» (стартовый уровень)

Цель программы:

— повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии психофизических качеств и способностей. Развитие физического и психического здоровья детей на основе их активности. Предупреждение заболеваний путём создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

Основными задачами образовательной программы являются:

- Формирование привычек к здоровому образу жизни;
- Формирование двигательных навыков и умений;
- Формирование умений владеть мячом: ведение мяча правой и левой рукой, передача – ловля мяча друг другу в движении;
- Формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом, основным способам их выполнения;
- развитие глазомера, координации, ритмичности, согласованности движений;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;

— воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Ожидаемые результаты реализации образовательной программы

1. Действовать по сигналу тренера-преподавателя, быстро реагировать на сигнал;
2. Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах
3. Бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
 - передача в парах двумя руками снизу;
 - передача в парах двумя руками из-за головы;
 - передача в парах двумя руками от груди;
 - передача мяча друг другу;
 - выбрасывание мяча ногой вперед.
4. Метать мяч:
 - с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
 - в вертикальную цель;
 - в баскетбольный щит с места;
 - метать набивной мяч;
 - с расстояния в цель.

Программа разработана на 1 год обучения и рассчитана на детей в возрасте от 5 лет. Продолжительность занятий в спортивно - оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 45 мин.

Образовательная программа «Здоровый малыш» включает в себя разделы:

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Текущий контроль и промежуточная аттестация