

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Школа бега»

Дополнительная общеразвивающая программа разработана педагогом дополнительного образования Ермаковой Т.Г. Дополнительная общеразвивающая программа «Школа бега» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность программы

Актуальность программы выражается в направленности программы на гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с разными видами бега. Занятия бегом формируют двигательные навыки у детей, развивают быстроту, выносливость и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию. Программа направлена на развитие физических качеств ребенка, а также воспитывает положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и соревнований.

Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются

Новизна программы состоит в том, что впервые выстраивается система занятий оздоровительным бегом для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы. Конкретизируется объем и интенсивность нагрузки в каждом занятии. При прохождении данной программы обучающиеся дополнительно познакомятся с методами самоконтроля, расширят свои знания в области физической культуры, здорового образа жизни, а также изучат различные виды бега, командные подвижные игры и спортивное ориентирование.

Уровень освоения программы общекультурный

Количество занятий в неделю - 1

Количество занятий в месяц - 4

Количество занятий в пол года/ в год - 14/28

Количество учебных часов за год - 14 часов

Срок освоения

2023-2024 учебный год (октябрь 2023– апрель 2024 года)

Цель: Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с разными видами бега.

Обучающие задачи: Формировать двигательные навыки у детей; выявить одаренных детей для дальнейшего участия в спортивных мероприятиях города.

Развивающие задачи: Развивать быстроту, выносливость и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию; развивать физические качества ребёнка.

Воспитательные задачи: Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и соревнований;

Планируемые результаты

Результат	К концу года дети должны свободно выполнять:
Предметные	Упражнения на лестнице координации
	Бег скрестным шагом
	Бег на носках;
	Бег с выносом голени вперед,
	Бег широким и мелким шагом;
	Бег высоко поднимая колени;
	Бег с выполнением заданий;
	Бег из разных стартовых положений;
	Бег в сочетании с другими движениями;
	Бегать с захлестом голени,
	Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза);
	Бег на скорость на расстояние 30 м;
	Челночный бег (3 раз по 10 м);

	Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м в каждом;
	Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—300 м;
	Смешанное передвижение на 1000 м;
	Медленный бег в течение 2—3 мин;
<i>Личностные</i>	Соблюдать правила в командной игре и соревнованиях;
	Действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
	Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).

Язык реализации программы русский

Форма обучения очная