

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка с элементами бокса»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в группах ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для детей данного возраста, пола и физической подготовленности.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель программы:

укрепление здоровья и закаливание, содействие физическому развитию детей и подростков, обучении знаниям, умениями навыкам игры в волейбол, баскетбол, занятиям легкой атлетикой.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта (бокс);
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Актуальность дополнительной образовательной программы:

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий физической культурой и бокса (начальные элементы) для детей начального школьного возраста.

В группу ОФП с элементами бокса зачисляются дети, по заявлению родителей не имеющие противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Максимальный состав учащихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Продолжительность одного занятия - 45 минут (1 академический час). Количество занятий определяется 3 часа в неделю (102 часов в год).

Программный материал объединен в целостную систему организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебно-тематического плана, содержания программы, а также оценочных и методических материалов. Допустимо считать эти способности – общим базисом человеческого развития, который формируется в процессе образования.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах.

Вид программы – адаптированная, составлена на основе сборника Программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции / Рекомендовано Главным управлением школ Министерства просвещения. М., «Просвещение», 2011.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 2 года.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- Основной показатель секционной работы дополнительного образования - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.
- Осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.