

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП»

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся посредством повышения их двигательной активности, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1.Развивающие задачи:

- развитие интереса к физическим упражнениям, формам активного отдыха и досуга;
- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2.Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3.Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях ОФП;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

-направленность на реализацию принципа дифференциации и вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;

-объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (7-11 лет) необходимо решить следующие задачи:

-содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;

-приучить детей к регулярному тренировочному режиму, двухразовым занятиям в неделю;

-освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;

-освоить основные беговые и прыжковые упражнения.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами ОФП.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как, приходя в школу, ученик имеет ограниченный

запас двигательных навыков, зачастую с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих фактов и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. ОФП способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма.

Программа разработана для школьников 7 - 11 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 72 часа в год. Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий «ОФП», основах здорового образа жизни, о различных видах легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Практическая часть занятий предполагает: овладениями жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни и различных спортивных и подвижных игр.

Программа состоит из 11 разделов:

- 1 Паспорт программы
- 2 Пояснительная записка
- 3 Содержание программы
- 4 Планируемые результаты
- 5 Учебный план
- 6 Календарный учебный график
- 7 Оценочные материалы
- 8 Формы аттестации
- 9 Организационно-педагогические условия
- 10 Методические материалы
- 11 Рабочая программа