

АННОТАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«АТЛЕТ»
(МБОУ ДО ДЮЦ, г.Краснодар)

Разработка **дополнительной общеобразовательной программы «Атлет»**, относящейся к **физкультурно-спортивной направленности**, своевременна и важна для решения проблемы сохранения здоровья детей.

Содержание **дополнительной общеобразовательной программы «Атлет»** ориентировано на:

создание необходимых условий для гармоничного развития детей, позитивной социализации; обеспечения духовно-нравственного воспитания; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой;

формирование и поддержание физического развития;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации. Понятие «здоровье» – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой и беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Программа разработана для желающих заниматься ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Отличительной особенностью образовательной программы является организация учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для обучающихся различной степени физической подготовленности.

Адресат программы

Мальчики и девочки, возраст которых от 10 до 14 лет. Степень предварительной подготовки детей - начальный уровень. Формирование групп идет в соответствии с начальной физической подготовкой. Количество обучающихся в группе 12 чел. (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Для посещения занятий необходимо письменное разрешение врача.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная. При определенных условиях занятия могут проводиться в дистанционном режиме.

Формы организации детей на занятиях: групповая, индивидуальная. Формы проведения занятий: комбинированное, практическое, соревнования.

Режим занятий

В соответствии с СанПиН занятия с этой возрастной категорией детей проводятся два раза в неделю по 2 часа с обязательным 15 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ обще развивающих упражнений и подвижных игр.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На учебных занятиях изучаются различные элементы техники и тактики игр, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, дети знакомятся с новыми двигательными действиями.

В практических занятиях большое значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения.

Программа состоит из 3 модулей. Модули являются дополняющими друг друга.