

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Спортикус»

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «ОФП» в школьной программе недостаточно. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресат программы

Программа реализуется среди обучающихся начальных классов 6-11 лет.

Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы.

Программа обучения направлена на совершенствование навыков спортивных игр, развитие координационных способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Программа тесно пересекается с рабочей программой по физической культуре для обучающихся начальных классов МБОУ «СОШ № 6».

Объем программы: Программа «Спортикус» рассчитана на 37 часов в год.

Срок освоения программ: освоение программы рассчитано на 4 года обучения. Этого времени достаточно для формирования навыков здорового образа жизни, а также развития и совершенствования, необходимых ребёнку физических качеств. Так как основы, заложенные в программе изучаются обучающимися на уроках физической культуры, ОБЖ, биологии.

Формы организации образовательного процесса и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу в каждой группе. Формируется 5 разновозрастных групп. Периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14. Форма Очная. В группе могут заниматься до 30 человек.

В занятия включены здоровьесберегающие элементы:

- элементы самоконтроля;
- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- высокий эмоциональный положительный фон;
- упражнения для формирования правильной осанки.

Цель программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учащихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры школы.