

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивные игры»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» спортивно-оздоровительной направленности, составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных развивающих программ, Москва, 2015г.

Актуальность программы. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития – целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Занятия обуславливают большое оздоровительное и воспитательное значение. Оздоровительное значение заключается в том, что общая физическая подготовка в благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияет на организм, закаливает его и улучшает общее состояние. Воспитательное значение заключается в том, что занятия воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Учебно-воспитательная работа осуществляется на основе изложенных в данной программе учебных материалов по возрастным группам.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки всесторонней физической подготовки и развития физических качеств.

Во всех упражнениях дозировка нагрузки для девочек устанавливается на 25 – 30 % меньше.

Занятия в секции дополнительного образования повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. Под влиянием физических упражнений, применяемых во время разминки и в ходе игры, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Но такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение спортивные игры могут иметь только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся детей. Путем оптимальных нагрузок и возникающих в ходе правильной организации тренировочного процесса положительных эмоций, оказывается благотворное влияние на нервную систему занимающихся.

В Большеулуйском районе традиционно развиты спортивные игры. Для воспитанников МКОУ «Сучковская СОШ» имеется прекрасная возможность для занятий спортивными играми: спортивный зал школы, сельский стадион.

Целевая группа обучающихся и их краткая характеристика.

Целевую группу образуют обучающиеся МКОУ «Сучковская СОШ», Возраст обучающихся 6,5- 18 лет.

Цель занятий в секции – разносторонняя общая физическая подготовка.

Комплексное развитие спортивных качеств у воспитанников. Совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Воспитание у детей нравственных и коммуникативных качеств, бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физической культурой. Овладение

воспитанниками навыков творческого сотрудничества в коллективе.

Формирование у воспитанников системы знаний о спортивных играх, их роли и значении в формировании здорового образа жизни. Получение индивидуального опыта, умений и навыков в занятиях спортивными играми.

Комплексное развитие спортивных качеств у воспитанников. Совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи.

Развитие основных физических качеств: ловкости, силы, выносливости, гибкости, быстроты.

Умение выполнять технико-тактические действия, и умение выполнять их в зависимости от ситуации.

Формирование нравственных, волевых и духовных качеств, убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом.

Сохранение и укрепление здоровья.

Знание правил по спортивным играм.

Обоснование программы.

Программа разработана на основе рекомендаций предложенных Н.Ф. Яковлевой в учебно – методическом пособии «Разработка индивидуальных ориентированных воспитательных и коррекционных развивающих программ для социально дезадаптированных детей и подростков» - 2009 г. В основу программы заложена комплексная подготовка учащихся для реализации краевой программы «Школьная спортивная лига».

Продолжительность реализации данной программы - 1 год.

Форма обучения в данной программе – коллективно-групповая и индивидуальная проводится посредством учебно и учебно-тренировочных занятий, коллективного посещения соревнований с участием более взрослых и опытных спортсменов.

Система задач при построении процесса тренировки распределяется по видам подготовок: технической, тактической физической, психологической, теоретической.

Продолжительность программы и периодичность занятий.

Продолжительность реализации данной программы - 1 год.

При реализации данной программы предлагается следующий режим занятий: 4 часа в неделю со старшей возрастной группой, 2 часа в неделю с младшей возрастной группой.

Ожидаемые результаты.

В процессе реализации данной программы обучающиеся должны:

- получить систему знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, о спортивных играх;
- получить индивидуальный опыт, умения и навыки в занятиях спортивными играми, позволяющие участвовать в соревнованиях школьного и районного уровня в своей возрастной группе, овладеть техникой и тактикой игровых видов спорта,
- получить комплексное развитие спортивных качеств;
- положительно относиться к себе, спортивной команде, спортивному коллективу.