

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для воспитанников КГКУ «Детский дом №27» п. Солнечный (7-18 лет)

Статус программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для воспитанников, модифицированная, составлена с учетом комплексной программы физического воспитания (сост. Лях В.И., Богданов Г.П., Лапицкая Е. М.). Мурманск, изд. «Пазори», МОИПКРО и другой дополнительной литературы.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы: 5 лет.

Разделы программы:

Раздел 1 «Секция спортивные игры;

Раздел 2 «Секция настольного тенниса»;

Раздел 3 «Секция атлетической гимнастики»;

Раздел 4 «Секция общефизической подготовки (ОФП)»;

Раздел 5 «Секция акробатика на воздушных полотнах»;

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости)
- овладение знаниями о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- 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

Форма занятий: утренняя гимнастика, физкультминутки во время самоподготовки, выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений, проведение спортивно-массовых мероприятий, товарищеские встречи по различным видам спорта, участие в городских, районных и областных соревнованиях по различным видам спорта, занятия в спортивных секциях, цикл бесед о спорте и ЗОЖ, учет содержания бесед в соответствии с

возрастом воспитанников, изготовление средств наглядной агитации, оставления листка здоровья на каждого воспитанника детского дома, создание физкультурного актива «Малый олимпийский совет», проведение тестирования развития физических качеств воспитанников, мониторинг здоровья, соревнования между группами: «Самая здоровая группа».

Краткое содержание: каждый раздел программы имеет свои цели и задачи, определены пути реализации. Создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка на занятиях физкультурой и спортом, раскрепощению, доверию к руководителю, укрепление физического здоровья ребенка, целостность процесса физического развития воспитанников.

Ожидаемые результаты:

- в результате освоения программы воспитанники должны достигнуть уровня физической подготовленности соответствующей как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом их возраста и индивидуальных возможностей.
- овладеть знаниями в области физической культуры необходимыми в своей возрастной группе.
- сознательно стремится, вести здоровый образ жизни на уровне соответствующей своей возрастной группе.