

АННОТАЦИЯ программы «Буду чемпионом».

Актуальность данной программы заключается в сочетании оздоровительной направленности и одновременном ознакомлении с несколькими видами спорта. В дальнейшем это поможет ребёнку определить приоритеты: будет ли он заниматься спортом (в какой – то одной секции) или его занятия будут носить оздоровительную направленность; нужны ли ему организованные занятия в секции ОФП или он будет заниматься самостоятельно.

На занятиях по данной программе дети будут знакомиться с литературой, которая поможет им организовать свои самостоятельные занятия, сведениями о ведении здорового образа жизни и рациональном режиме дня.

Данная программа рассчитана на детей 2, 3, 4-х классов различной физической подготовленности.. К занятиям допускаются учащиеся основной медицинской группы 1 и 2 группы здоровья.

Цель программы. Укрепление здоровья детей, повышение общей физической подготовленности, формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Обучить основам игры в баскетбол, пионербол, мини-футбол.
2. Ознакомить с подвижными играми.
3. Обучать технике прыжков в высоту способом «ножницы» и прыжков в длину способом согнув ноги, бегу на короткие и длинные дистанции.
4. Обучать технике основных гимнастических упражнений.
5. Научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.

Развивающие задачи:

1. Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, меткость, выносливость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать силу и эластичность различных групп мышц.
4. Подготовить команды к районным соревнованиям.
5. Формировать правильную осанку.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать чувство коллективизма.
2. Способствовать профилактике гиподинамии, простудных заболеваний.
3. Сформировать познавательный интерес к спортивной жизни района, города, страны, мира.

Ожидаемые результаты.

По окончании занятий по данной программе школьники должны:

- Знать правила и приобрести навыки игры в баскетбол, пионербол, мини-футбол.
- Иметь представление о технике прыжков в высоту способом «ножницы» и прыжков в длину способом согнув ноги, бегу на короткие и длинные дистанции.
- Выполнять общеразвивающие и гимнастические упражнения.
- Понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- Знать основные правила проведения и организации соревнований по изучаемым видам спорта.
- Иметь опыт выступлений в школьных, районных и городских соревнованиях.
- Уметь работать в коллективе, чувствовать ответственность за себя и за команду.
- Ориентироваться в спортивной жизни района, города, страны, мира.
- Знать способы самоконтроля за самочувствием, методы закаливания, основы здорового образа жизни.

- У детей должны быть развиты основные физические качества (сила, гибкость, быстрота, ловкость, меткость, выносливость), координация движений, необходимая для выполнения сложных упражнений и правильная осанка.

Уровень усвоения программы - базовый

Возраст 7 - 11 лет