



Рассмотрено
на Педагогическом Совете
протокол № 6 от 30.05.2019г.

Утверждаю
директор МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 14»
И.Е. Косарева



АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ»

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» для детей 7-15 лет физкультурно-спортивной направленности разработана с целью совершенствования физического развития обучающихся и повышения их функциональных возможностей.

Недельная учебная нагрузка на одного ребенка составляет три учебных часа в неделю. Общее количество учебных часов по программе в год составляет 111 часов. Программа предусматривает проведение занятий в группах до 15 человек.

Актуальность программы связана с возможностью сочетания физического и гражданско-патриотического развития ребёнка, которое позволяет наряду с совершенствованием силовых возможностей организма, воспитать дисциплинированность, законопослушность и желание сохранять и приумножать культурные и духовно-нравственные ценности, накопленных поколениями.

Программа выполнена с учётом возрастных особенностей учащихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание правильной осанки;
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп;
4. Профилактика заболеваний;
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия;
6. Повышение работоспособности и двигательной активности;
7. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Система единоборств ставит перед собой целью формирование гармонично развитой личности, способной к дальнейшему саморазвитию и имеющей устойчивые общечеловеческие ценности, а также патриотическое воспитание и оздоровление общества в целом через физическое и духовное оздоровление каждого отдельного ребёнка и его ближайшего окружения, семьи.

Основы единоборств-одно из средств всестороннего воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и патриотическое воспитание.

Активная двигательная деятельность на занятиях способствует развитию всех физиологических процессов в организме, улучшает работу всех органов и систем. Возникающие неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные процессом дети могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.