

ДВИЖЕНИЕ

Направленность программы

Физкультурно-спортивная

Виды деятельности

Баскетбол, Футбол, ОФП (общая физическая подготовка)

Возраст обучающихся

7 лет - 15 лет

Количество модулей - 2

ЦЕЛЬ программы: способствовать гармоничному физическому развитию личности учащихся средствами общей физической подготовки и спортивных игр.

Аннотация

Программа по ОФП направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки учащихся, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а так же развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом в соответствии с установкой игровой ситуации.

Новизна (отличительные особенности) программы заключается в том, что в данной программе предусмотрено большое количество часов на разучивание и совершенствование технических приемов игры в футбол и баскетбол (наряду с объемным блоком общей физической подготовки). Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом.

Занятия проводятся с использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Отличительные особенности программы:

программа позволяет учесть интерес детей к занятиям спортивными играми, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, обеспечить условия развития личных качеств таких как: самодисциплина, самостоятельность и свобода творчества.