

Аннотация к рабочей программе по виду спорта «ОФП (с элементами Тайского бокса)»

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – Общефизическая подготовка (с элементами тайского бокса) составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий тайским боксом.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели (168 ч.)

Содержание:

Обязательные предметные области

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Специально-физическая подготовка;
4. Техничко-тактическая подготовка;
5. Самостоятельная работа;
6. Контрольные испытания.

Формы текущего контроля – выполнение упражнений по ОФП и СФП (зачет/незачет).

Формы итоговой аттестации - сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны *знать*: основные понятия, термины бокса, роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни, историю развития бокса, правила соревнований в избранном виде спорта, знать значение жестов

рефери в ринге; *уметь*: применять правила безопасности на занятиях, владеть основами гигиены, соблюдать режим дня, владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.