

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами единоборств»

Статус программы: Программа «ОФП с элементами единоборств», адаптированная для обучающихся с ОВЗ

Направленность: физкультурно – спортивная направленность.

Цель программы: вовлечение детей и подростков с ОВЗ в работу по самосовершенствованию как физически, так и духовно по средствам занятий спортивными дисциплинами

Адресат программы. В секцию «ОФП с элементами единоборств» принимаются обучающиеся в возрасте 13-17 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года. Данная программа ориентирована на обучающихся с задержкой психического развития, но в тоже время может быть реализована и в условиях инклюзивного образования.

Продолжительность реализации программы: 1 год (*общий объем 72 часа*)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Краткое содержание: Содержание данной программы сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы единоборств. Программа даёт основы технических и тактических приёмов бокса, развивает физические качества - быстроту, координацию, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества, сформирует потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Ожидаемые коррекционно-развивающие результаты:

1. Осмысление и улучшение пространственных представлений и ориентации.
2. Преодоление индивидуальных недостатков развития.
3. Улучшение общих и специфических координационных способностей.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.