

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЕ И БОКСА»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами карате и бокса» физкультурно-спортивной направленности разработана для детей от 7 до 17 лет и рассчитана на 1 год обучения. Цель программы – формирование у учащихся устойчивых мотивов к здоровому образу жизни, развитие физических и морально-нравственных личностных качеств посредством общей физической подготовки с элементами карате и бокса.

Программа является блочной. Содержание курса программы распределено по блокам: вводное занятие, введение в программу, общая физическая подготовка, игры, итоговый контроль, заключительное занятие.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «ОФП с элементами карате и бокса» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей. Занятия ОФП и карате способствуют повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ СОШ №71

 Т.А. Шиндина

МАОУ
СОШ № 71

приказ № 77.8-од

от «02» сентября 2024 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298045

Владелец Шиндина Татьяна Андреевна

Действителен с 17.09.2024 по 17.09.2025