

Аннотация
к рабочей программе курса внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка»
для основного общего образования

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка», далее по тексту «ОФП, с элементами подвижных и спортивных игр» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и реализует 3-ий час физической культуры в целях снижения нагрузки учащихся основной школы (см рекомендации ДОО Томской области «О формировании учебных планов ОУ на 2017-2018 учебный год»). Однако данная программа дополнена элементами подвижных игр, настольного тенниса, стрельбы, народных игр и плавания с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Также для детей предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы:

Создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей, работоспособности средствами общей физической подготовки.

Задачи:

- укреплять и закаливать детский организм;
- развивать основные двигательные качества.
- вовлекать наибольшее количество обучающихся в организованный учебно-тренировочный процесс;
- воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретать знания и развивать навыки в области гигиены и медицины, необходимые для здорового образа жизни;

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, позволяющих детям с разным физическим развитием заниматься в одной группе. Это отражено в планировании занятий. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Программа «Общая физическая подготовка» для 5-8 классов рассчитана на 4 года обучения по концентру (по 34 часа в каждой возрастной группе)

Продолжительность занятий - 40 мин. 1 раз в неделю в каждой возрастной группе.

Итоговая аттестация - в форме сдачи нормативов, защиты рефератов по олимпийскому движению, проектов по составлению комплексов упражнений (по выбору учеников).