

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

Протокол №12

«26» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Дебёсская

СОШ имени Л.В.Рыкова»

\_\_\_\_\_/Опарина Г.А./

«30» августа 2023г.

**Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» ОФП разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова».

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность.** Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна программы.** В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Цели программы:**

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

**Задачи:****образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

**развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

**воспитательные:**

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**Педагогическая целесообразность.** ОФП имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий ОФП приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются ОФП, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

**Отличительная особенность.**

Главная задача школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группа формируется в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься ОФП и не имеющих медицинских противопоказаний.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для обучающихся 11-17 лет, желающих заниматься ОФП, не имеющих медицинских противопоказаний, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. Состав группы – разновозрастный, наполняемость группы – 8 - 15 человек.

**Уровень**

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
---	---------	--------------	------------------

1	Стартовый	1 год	Знакомятся техникой бега. Осваивают технику бега и кроссовой подготовки. Пробегание дистанции. Метания мяча, прыжков длину с разбега. Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Знакомятся специальными беговыми упражнениями. Передача эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры. Изучают гигиенические сведения, технику безопасности и правила соревнований. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия в школьных и районных соревнованиях.
---	-----------	-------	--

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю по 45 минут. В год – 72 часа.

**Формы организации образовательного процесса.** Количество занятий в неделю – 2, продолжительность – 45 минут, количество учебных часов в год - 72. Формы организации обучающихся на занятия: фронтальный, групповой, поточный. Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнование, беседа, просмотр соревнований, видеофильмов, тестирование, участие в спортивных соревнованиях, командных, личных первенствах, участие в районных соревнованиях, олимпиадах.

**Режим занятий:**

В соответствии с концепцией учебного плана и требованиями СанПиНа программа рассчитана на смешанную группу обучающихся 11 - 17 лет, периодичность занятий 2 раза в неделю по 45 минут, 72 часа в год. В группе наполняемость составляет от 8 до 15 человек. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

**Ожидаемые результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.