

## **Аннотация к программе «ОФП» Педагог дополнительного образования Климук Л.М.**

Данная программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта:

- Начального общего образования ФГОС НОО (утвержден и введен в действие приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373);
- Основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Среднего (полного) общего образования (утвержден 17 мая 2012 г. Приказом Минобрнауки РФ, зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г.;
- На основе примерной основной образовательной программы ГБОУ Школа № 1191 г. Москвы. Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации «Об образовании».

Программа по общей физической подготовке (ОФП) является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательных учреждений. Программа дополнительного образования по ОФП разработана на основе «Комплексной программы по физической культуре для 1-11кл». Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации), рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

### **Цель:**

Содействие всестороннему развитию личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач** программы:

1. Набор детей для занятий общефизической подготовкой, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.
2. Воспитание высокодисциплинированных, волевых, смелых, инициативных, работоспособных, целеустремленных молодых спортсменов, с хорошими данными физического развития, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий - быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.
3. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в общей физической подготовке упражнений, методов и средств.
4. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных спортсменов: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.
6. Приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.
7. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений педагога за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями общефизической подготовки.

### **Условия для реализации**

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и

увлекательным, поэтому я использую для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и т.д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительная – упражнения на внимание, на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах, и т.д.);

основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр;

заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание, внимание.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Ожидаемые результаты**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;

овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.