**Аннотация к программе дополнительного образования**
**на 2022-2023 учебный год**
**«ОФП»**
физкультурно - спортивной направленности

| | |
|---|---|
| Статус программы | Программа составлена на основе авторской программы В.И. Лях, А. А.Зданевич, программы Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 9 классы» и программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинова |
| Направленность | физкультурно - спортивная |
| Цель программы | создание условий для развития учащихся через включения детей в совместную игровую деятельность. |
| Задачи программы | - способствовать расширению кругозора учащихся;<br>- содействовать взаимодействию взаимопониманий;<br>- развивать умения ориентироваться в пространстве;<br>- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;<br>- создавать условия для проявления чувства коллективизма;<br>- развивать активность и самостоятельность;<br>- активизировать двигательную деятельность детей;<br>- формировать навыки оказания первой помощи;<br>- укрепление здоровья. |
| Контингент обучающихся | 12-17 лет |
| Продолжительность реализации программы | 1 год |
| Режим занятий | 1 раз в неделю, 34 часа за год |
| Форма организации процесса обучения | теоретическая и практическая часть |
| Краткое содержание | Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А также изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.<br>Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.<br>Особенности набора детей – учащиеся 6 – 11 классов с разным уровнем физической подготовленности.<br>Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. |
| Ожидаемый результат | - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;<br>- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП;<br>- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки |

| | |
|---|---|
| | - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);<br>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;<br>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;<br>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;<br>- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле. |