Аннотация

к рабочей программе курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка» 1-4 классы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» подготовлена на основе Федерального закона Российской Федерации

«Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05. 2021 г № 286).

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы: - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи: Оздоровительные:

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость. Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни. Развивающие:
* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. Воспитывающие:
* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Возрастная группа обучающихся 7-10 лет, 1-4 класс.

Программа рассчитана на 4 года, реализуется в объеме 135 часов. На учебный год отводится: 1 класс 33 часа (из расчета 1 час в неделю), 2 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 3 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 4 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю).