

**Аннотация к рабочей программе  
секции ОФП  
5-7 класс**

Рабочая программа секции общей физической подготовки (ОФП) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, за основу принята «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Программа предназначена для обучающихся 5-7х классов.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, что предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области физической культуры.

Основной стержень в работе секций - особое, индивидуальное внимание технической и психологической подготовкам. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП). Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

**Актуальность программы** заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности. Направленность программы является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию

организованных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, секция ОФП содействует всестороннему развитию школьников

**Задачи:**

- укрепление здоровья,
- физического развития учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование навыков правильной осанки;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

Программа является продолжением физического воспитания в школе, рассчитана на 170 часов, 5 часов в неделю.