**Аннотация к программе дополнительного образования**

 **«Основы физической подготовки».**

 Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа секции ОФП рассчитана на учащихся в возрасте от одиннадцати до четырнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

 Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

 Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

 Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

 Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

 Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относится к обучению более сознательно и активно.

 В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

 Целью данной программы является:

 развитие и формирование всестороннего развития личности школьника;

 увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование

устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

 Основные задачи теоретических знаний - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к

занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

 Задачи программы:

 -развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;

-формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым

 видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;

-формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

-профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

 -воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;

 -формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;

 -совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

11 - 14 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в форме беседы, тренировке спортсменов, участия в соревнованиях. Режим занятий – три раза в неделю

Ожидаемые результаты.

По окончании курса ребенок должен уметь:

* Легкая атлетика. С максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 минут. Прыгать в высоту с 9-15м разбега одним из спортивных способов (согнув ноги, перешагивание, волна, перекидной). Преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий. В метаниях на дальность, на меткость - метать различные по массе и форме снаряды (граната, малые мячи, дротик) с места и с полного разбега.
* В гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях и перекладине: выполнять опорный прыжок через козла и коня способом ноги врозь.
* В спортивных играх - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико-тактические действия одной из спортигр.

Показывать результаты в участии в различных мероприятиях и соревнованиях школьных, районных, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.