**АННОТАЦИЯ**

**к дополнительной образовательной общеразвивающей**

**программе спортивно-оздоровительной направленности**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**2024-2025 учебный год.**

Программа кружка «ОФП», на базе Филиала «Лобаскинская средняя школа» МАОУ «Козловская средняя школа» рассчитана на учащихся в возрасте от тринадцати до шестнадцати 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).

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРУЖКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа кружка «Общая физическая подготовка» 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.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КРУЖКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Программа преследует следующие цели и задачи:

* формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре и спорту как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.
* - укрепление здоровья и содействие правильному
* физическому развитию школьников;
* - обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
* -подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
* выявление способных и талантливых спортсменов.
* формирование необходимых умений и навыков по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

**МЕСТО КРУЖКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общее число занятий составляет – 34 часов (1 час в неделю).

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974 г.

2. Должников И. И. ГТО в школе. М., 1983 г.

3. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1974 г.

4. Оборонно- спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976 г.

5. Качашкин В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978 г.

6. Уроки  физической культуры в 4-5 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1984 г.

7. Уроки  физической культуры в 7-8 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1981 г.

8. Уроки  физической культуры в 9-10 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1982 г.