

**Аннотация на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу  
«Общая физическая подготовка младших школьников».  
(физкультурно-спортивная направленность)**

ОФП - основная целевая задача педагогического процесса физического воспитания школьников. Она ориентирована на укрепление их здоровья, повышение общей работоспособности и эффективности учебного процесса.

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Школьники мало времени проводят на свежем воздухе, ведут малоподвижный образ жизни. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель программы:** сформировать у учащихся представления о развитии физических качеств и методах их оценивания. Подготовить к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Задачи:**

- - пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
- - повышение интереса младших школьников к развитию физических и волевых качеств, а также к занятиям физической культурой и спортом в целом;
- - осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной направленности;
- - организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

**Отличительные особенности программы** в том, что она создает условия для всестороннего гармоничного развития обучающихся, способствует развитию физических качеств, а также необходимых двигательных навыков и умений. На занятиях школьникам предлагается несколько форм проведения занятий, в которых они смогут проявить себя, повысить уровень физических кондиций, а также взаимодействовать с друг другом.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся общеобразовательных учреждений. Возраст учащихся – 7-8 лет.

**Режим занятий:** продолжительность занятия 45 минут. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале во внеурочное и каникулярное время.

**Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

*Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.