**Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Вперед к рекордам - ОФП» для 3 классов.**

 Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она

предусматривает проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его

дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Предметом образования в области физической культуры является двигательная

(физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связанна с

совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной

деятельности человеком формируется как цельная личность, в единстве многообразия своих физических. Психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем физическим разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно- процессуальный компонент деятельности), физическое совершенствование (операционный компонент деятельности).

**Обоснование необходимости программы.**

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и

состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому тздоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и

подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

- перегрузка учебных программ;

- ухудшение экологической обстановки

- недостаточное или несбалансированное питание;

- стрессовые воздействия;

- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом

психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка,

которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является

фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех

физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего,

физиологического, биохимического уровня.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Основная задача ОФП** - воспитание участников объединения в процессе овладения

физической куль турой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег,

общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении

препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце

заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными

испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы

составляются руководителем объединения на основе норм для дан ной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям

**Цель спортивного кружка:**

- Своевременное и грамотное изучение учащихся и выявления пробелов в их знаниях.

- формирование у учащихся стремления повысить свою двигательную активность

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни

**Задачи:**

- Развивать умения и навыки, которыми должен овладевать учащийся.

- развить у детей ловкость, быстроту, выносливость

**К концу обучения дети должны**

*знать:*

- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств

- значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья

*уметь:*

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий

- составлять и выполнять комплексы упражнений

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической

подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

**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.

**Воспитательные:**

- 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.

**Материально-техническая база для реализации программы**

**Место проведения:**

- Спортивная площадка;

- Спортивный зал.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические,

комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую:

беседу, инструктаж и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди учащихся

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях

физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Режим занятий:**

Периодичность занятий: 1 час в неделю продолжительностью по 45 минут;

общее количество часов: 34часа.

**Срок реализации 1 год**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП.

**Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной

работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год.