

Аннотация к программе курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов на уровне основного общего образования (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 5 июля 2021 г. N 64101) (в последней редакции), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программ основного общего образования, Примерной программы воспитания, а также с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Место курса внеурочной деятельности «ОФП»

Программа внеурочной деятельности «ОФП» рассчитана на учащихся 5-9 классов, на 3 года обучения. На реализацию курса «ОФП» отводится 1 час в неделю 34 часа в год.