Аннотация для 11 класса

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка » (ОФП) для 11 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного основного общего образования») с изменениями (приказ Минобрнауки России от 31.12.15 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»);
* Положения МОУ Тимирязевской СШ о внеурочной деятельности, (приказ № 420 от 27.08.2021 года)
* С учётом рабочей программы: В.И. Лях :Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М. Я., Лях В. И. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / - М. Просвещение, 2019.
* Указа президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 24.03.2014, № 172.

**Актуальность:** Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность, формирование умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни.

Программа занятий ОФП 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, прикладных видов спорта. Занятия общей физической подготовкой 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.

**Цели программы:**

* формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся;
* способствовать всестороннему физическому развитию;
* содействие всестороннему гармоничному развитию личности;
* способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

**Основные задачи программы:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
* развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);
* ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни, содействовать гармоническому физическому развитию учащихся;
* формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, лёгкой атлетикой;
* формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
* развивать и совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
* Развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости;
* воспитание моральных и волевых качеств.
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости.

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» (ОФП) для 11 класса реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 часа в неделю в объёме 33 часов в год.