

Аннотация
к рабочей программе курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования.

Целями курса являются:

- 1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;
- 2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи курса:

1. Образовательные:
 - 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.
2. Развивающие:
 - развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
 - совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.
3. 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. 4.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;

- способствовать снижению заболеваемости.

Место курса в плане внеурочной деятельности.

Курс реализуется для учащихся 1-4 классов в рамках занятий группы продлённого дня в объеме 34 часов (1 час в неделю, 34 недели).