

Аннотация к курсу внеурочной деятельности «ОФП»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в младшем подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Общая физическая подготовка является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как ОФП может привести в хорошую физическую форму. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся среднего звена в двигательную активность и кардио-тренировки через систему ОФП.