Аннотация
к рабочей программе внеурочной деятельности
«Общая Физическая Подготовка (ОФП)»

Данная программа по Общей Физической Подготовке (ОФП) предназначена для учащихся 5-11 классов. Ее основная цель – всестороннее развитие физических качеств и укрепление здоровья, создание прочной функциональной базы для успешного освоения программы по предмету физическая культура, занятий спортом, повседневной активности или других специализированных физических практик.

Ключевые задачи программы:

Гармоничное развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости (координации), гибкости.

Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, лазание, преодоление препятствий).

Повышение уровня функциональных возможностей организма (работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, профилактика травматизма.

Обучение основам техники выполнения широкого круга физических упражнений из различных видов спорта и гимнастики.

Воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой, формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ).

Развитие волевых и морально-нравственных качеств (дисциплина, настойчивость, взаимопомощь).

Содержание программы включает разнообразные средства ОФП: общеразвивающие упражнения (с предметами и без), упражнения из легкой атлетики (бег на разные дистанции, прыжки, метания), гимнастические элементы (акробатика, упражнения на снарядах), подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости. Особое внимание уделяется дозированию нагрузки, доступности и постепенности в освоении упражнений, а также технике безопасности.

Программа ОФП служит фундаментом для любого вида двигательной деятельности, способствует улучшению общего физического состояния и формированию базового уровня физической культуры занимающихся.