

Цели программы:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи:**образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Педагогическая целесообразность. ОФП имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий ОФП приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются ОФП, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Отличительная особенность.

Главная задача школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группа формируется в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься ОФП и не имеющих медицинских противопоказаний.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 11-17 лет, желающих заниматься ОФП, не имеющих медицинских противопоказаний, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. Состав группы – разновозрастной, наполняемость группы – 8 - 15 человек.

Уровень

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
---	---------	--------------	------------------

1	Стартовый	1 год	Знакомятся техникой бега. Осваивают технику бега и кроссовой подготовки. Пробегание дистанции. Метания мяча, прыжков длину с разбега. Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Знакомятся специальными беговыми упражнениями. Передача эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры. Изучают гигиенические сведения, технику безопасности и правила соревнований. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия в школьных и районных соревнованиях.
---	-----------	-------	--

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю по 45 минут. В год – 72 часа.

Формы организации образовательного процесса. Количество занятий в неделю – 2, продолжительность – 45 минут, количество учебных часов в год - 72. Формы организации обучающихся на занятия: фронтальный, групповой, поточный. Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнование, беседа, просмотр соревнований, видеофильмов, тестирование, участие в спортивных соревнованиях, командных, личных первенствах, участие в районных соревнованиях, олимпиадах.

Режим занятий:

В соответствии с концепцией учебного плана и требованиями СанПиНа программа рассчитана на смешанную группу обучающихся 11 - 17 лет, периодичность занятий 2 раза в неделю по 45 минут, 72 часа в год. В группе наполняемость составляет от 8 до 15 человек. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.