**Аннотация к программе по ОФП для 7-8 классов**

***Цель и задачи***проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьеформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих ***задач***: укрепление здоровья;

* повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
* овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
* развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
* контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
* обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* формирование у обучающихся культуры здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 Раздел 1. Теория

*Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

 Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

 1. Строевые упражнения

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

З. Дыхательная гимнастика

4. Корригирующая гимнастика

5. Оздоровительная гимнастика

6. Оздоровительный бег

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

  Соревнования

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1.Соревнования по ОФП

2.Соревнования — эстафеты

3.Соревнования "Веселые старты"

 Раздел 3.  Двухсторонние игры

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

 Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

* тестирование
* соревнования по видам спорта

**УЧАСТНИКИ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ**

 **ПРОГРАММЫ**

Учащиеся 7-8 классов

Срок реализации программы - 1 год

34 часа

1 раз в неделю по 40 минут

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы необходимо:

- спортивная площадка

- спортивный зал

- оборудование:

- шведская стенка

- гимнастическая скамейка

- гимнастический мат

- инвентарь:

- скакалки

- обручи (большой, малый)

- малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи

- конусы

- гимнастическая палка

**ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

* формирование установок здорового образа жизни;
* формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
* снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
* знание и соблюдение правил игр;
* знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
* умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
* воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
* отсутствие вредных привычек.