

**Аннотация**  
**к адаптированной дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.; приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 196 от 09.11.2018г.

Программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость) физкультурно-спортивной направленности разработана согласно нормативным требованиям к дополнительным общеобразовательным программам и содержит все структурные компоненты.

Программа рассчитана на 1 год обучения детей 12-15-летнего возраста.

Программа для обучающихся с умственной отсталостью имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать снижению умственного напряжения обучающихся, противодействию чрезмерному утомлению, обеспечению эффективного отдыха, повышению работоспособности, укреплению здоровья, совершенствованию их физического развития и двигательной подготовки.

**Актуальность и практическая значимость**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

**Новизна программы** в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей обучающихся с разной физической подготовкой.

**Педагогическая целесообразность.** Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой.

**Цель** – развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи:**

**Обучающие**

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

**Развивающие**

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе,

прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### ***Воспитательные***

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Учебный материал рассчитан на 68 часов (2 часа в неделю)

#### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны:

##### **знать:**

- Основные требования к занятиям по ОФП;
- Историю развития всех изученных видов спорта;
- Гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- Основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- Способы проведения соревнований;

##### **уметь:**

- Усваивать программный материал;
- Выполнять зачетные требования по ОФП;
- Владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола;
- Владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- Принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.