**Аннотация к программе ОФП 7- 8 кл.**

**1.**  Программа курса внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Степановской ООШ ,Усть-Цилемского р-на Р.Коми , и на основе авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура», предметной линии учебников В.И. Ляха 7-8 классы. М. Просвещение,2014.

- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ

На изучение курса «Общей физической подготовки» в 7-8 класса отводится 35 ч (1 ч в неделю, 35 учебных недель)

**2. Содержание учебного курса.**

**Легкая атлетика (11 часов).**

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с7-ми шагов разбега.

**Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика) (7 часов).**

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

3. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

**Спортивные и подвижные игры (17 часов).**

**Баскетбол:** броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

**Футбол**: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

**Подвижные игры:**игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

**3.Тестирование, текущие и итоговые контрольные работы.**