

**Аннотация к рабочей программе дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»
педагога дополнительного образования Лысых В.А.**

Название рабочей программы: Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».

Срок, на который разработана рабочая программа: 2023-2024 учебный год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС для детей с ОВЗ). Направлена на создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Цель программы: обучающийся, заинтересованный занятиями физической культурой, здоровым образом жизни.

Задачи программы:

-развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;

-формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;

-формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.14г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее-Стандарт);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.22г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

• Уставом КОУ «Нефтеюганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

и содержит разделы:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы

Объем программы – 68 часов:

Гимнастика – 20;

Легкая атлетика – 17;

Спортивные и подвижные игры – 16;

Лыжная подготовка – 15.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП обучающиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа определяет два уровня освоения программы – достаточный и минимальный. Также программа направлена на достижение обучающимися личностных результатов.

Программа соответствует современным тенденциям развития образования детей с интеллектуальными нарушениями, обеспечивает создание специальных условий обучения, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.