

## **Аннотация к программе «ОФП с элементами скалолазания»**

Предлагаемая общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовленность с элементами скалолазания» физкультурно-спортивной направленности.

**Цель программы:** физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами общей физической подготовки с элементами скалолазания. Формирование основ здорового образа жизни.

**Актуальность общеразвивающей программы:** Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Скалолазание является эффективным средством воспитания физических, моральных и волевых качеств, таких, как самообладание, самостоятельность, настойчивость, смелость, находчивость.

**Отличительные особенности общеразвивающей программы.** Данная общеразвивающая программа является модификацией программы «Юные скалолазы» Федотенковой Т.П., Чистяковой С.Г., М. Изменено общее количество часов и содержание тем с учетом возраста и имеющихся условий для занятий.

**Адресат общеразвивающей программы** - Программа предназначена для обучающихся в возрасте 9-12 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание согласия на обработку персональных данных с родителями (законными представителями), при наличии справки о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом. В группе может заниматься 10-15 человек.

**Режим занятий** - Продолжительность одного занятия в группе составляет один академический час, периодичность занятий 2 раза в неделю.

**Объем и срок освоения** общеразвивающей программы - включает в себя содержание дополнительных занятий по физической культуре, из расчета по 2 занятия в неделю, по 1 часу и составляет 72 часа в учебный год.

**Уровневость общеразвивающей программы:** Стартовый (ознакомительный) уровень. В ознакомительном уровне данной программы детям прививается интерес к занятиям ОФП с элементами скалолазания.

**Формы обучения** – фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий** - беседы, теоретические занятия, тренировочные занятия, игровые и соревновательные занятия.