

## Аннотация к программе дополнительного образования

### «Общая физическая подготовка»

**Составитель:** Ващенко С.В. Дополнительная программа составлена в соответствии с основными нормативными документами РФ.

**Актуальность** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. 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.

**Цель** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

##### *Развивающие:*

повышение уровня физической подготовленности;

развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;

развивать чувство команды;

развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

##### *Воспитательные:*

способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;

формирование умения работать в команде;

воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Направление:** физкультурно-спортивное

**Формы и методы работы:** Групповые, теоретические и практические занятия, Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты.

**Данная программа** рассчитана на 1 год обучения для детей 12-15 лет.

**Занятия проходят** 1 раз в неделю 40 минут, в год 34 учебных часа.