

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств. Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость,
- 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.

Адресат программы. Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 12-16 лет. Занятия для обучающихся помогают им активизировать развитие костного аппарата.

Отличительной особенностью программы «Общая физическая

подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.