

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

ПЕДАГОГ: Лыкова Марина Николаевна, педагог дополнительного образования МБОУ «СОШ№9», первая квалификационная категория

АННОТАЦИЯ: Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, воспитания морально-волевых качеств. В рамках данной программы занятия являются хорошей школой движений, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, приобретения теоретических знаний.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: школьники от 7 до 10 лет.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни посредством увеличения двигательной активности учащихся младшего школьного возраста.

РЕЗУЛЬТАТ: В процессе реализации программы обучающиеся:

- научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- научатся организовывать и проводить занятия общей физической подготовки, подбирать и выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузкой;
- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- научатся объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправлять их;
- научатся договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- получат возможность в игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- научатся использовать физические упражнения в режиме дня, в организации отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- будут иметь представление об общей физической подготовке как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- научатся включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.