

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе:

«Общая физическая подготовка» 9-11 класс девушки

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа направлена на воспитание у учащихся интереса к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. Общая физическая подготовка способствует развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки.

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Цель программы -создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.

Задачи программы:

Обучающие

- Обучить основным знаниям по истории возникновения Олимпийских игр;
- Обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучить основным знаниям по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Обучить технике приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; баскетболе;
- Обучить технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Обучить технике кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Дать основы знаний по правилам судейства соревнований; тактике командных действий.

Развивающие

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать двигательные качества: ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
- Развивать творческую активность;
- Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения.

Воспитательные

- Воспитывать культуру игрового общения; уважительное отношение к спортивным законам, прописанным в Олимпийской хартии;
- Воспитывать чувство спортивной самодисциплины;
- Приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- Воспитывать чувство красоты и гармонии тела;
- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать чувство личной ответственности;
- Воспитывать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи соревнований;
- Воспитывать морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

Формы проведения занятий:

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.