

**Аннотация**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Общая физическая подготовка»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 14-17

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов:** 108

**Цель:** воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов

**Задачи:**

1. Развивать физические качества
2. Сформировать общие представления о технике и тактике отдельных видов спорта
3. Обучить приемам спортивных игр, сформировать начальные навыки судейства.
4. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

В итоге реализации программы дополнительного образования «ОФП» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта,

честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы по физкультурно-спортивному направлению «ОФП» учащиеся *смогут узнать*:

- значение различных видов спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по видам спорта;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами видов спорта;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по «ОФП»;
- выполнять технические приёмы и тактические действия различных видов спорта;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство.