**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «*Общая физическая подготовка».***

**Автор-составитель:** Мамбеталина Гульсум Тулегеновна, педагог дополнительного образования

Возраст обучающихся: 9-11лет.

Срок реализации: 1 год.

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***  и предполагает освоение материала на *стартовом* уровне.

***Актуальность*** программы в том, что занятия способствуют комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Занятия по программе обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

***Программа* «*Общая физическая подготовка»*** предназначена для детей *7 – 11 лет*. Набор учащихся в группу первого года обучения производится по заявлению родителей ребенка, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья. Перевод учащихся в группу следующего года обучения, производится на основании выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности.

***Режим занятий.***

Сроки реализации программы – 1 год

Занятия проводятся: 1 год обучения – 1раз в неделю по два часа – всего **74 часа.**

***Цель программы:*** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

***Задачи программы:***

*Образовательные:*

* обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
* сформировать знаний об основах физкультурной деятельности;
* обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* обучить игровой и соревновательной деятельности;
* сформировать навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

*Развивающие:*

* совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
* сформировать навыки двигательной активности учащихся;
* развить быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
* развитие инициативы и творчества учащихся;
* развить умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

*Воспитательные:*

* воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
* воспитать умение работать в группе, команде;
* воспитать психологическую устойчивость;
* воспитать и развитие силы воли, стремления к победе.

***Планируемые результаты***

В результате занятий по данной программе обучающиеся получат возможность формирования**:**

*Предметные результаты:*

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

* умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* умение проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* умение управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* умение соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

*Метапредметные результаты*:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*Личностные результаты:*

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

***Формы контроля реализации программы:*** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»:контрольно-измерительные материалы, соревнование, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, итоговое занятие, анкетирование, контрольные нормативы, весёлые старты, спортивный праздник.