

### Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка- Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для обучающихся МБОУ СОШ№4 п.Добровольск Краснознаменского района.

Данная программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная PROдлётка» и является бесплатной для обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8-10 лет.(2-4класс)

В этом возрасте происходит появление важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желаниями быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их поведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующим в этом возрасте — мотивом достижения успеха. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха.

#### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы—9месяцев

На полное освоение программы требуется 72часа.(2часа в неделю)

#### **Форма обучения**

Форма обучения—очная, возможно использование дистанционных технологий.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год72часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю, допускается проведение 2часа в один день, но с перерывом в 10минут

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие детей, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### **Задачи программы**

##### *Образовательные:*

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

##### *Развивающие:*

- повышение уровня физической подготовленности;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развитие чувства команды;
- развитие воображения, мышления, памяти, умения концентрировать внимание.

*Воспитательные:*

- формирование представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.