Аннотация

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по физической культуре для 5-9 классов (авторской группы под руководством В.И. Ляха, допущенной МО РФ в 2013 году) и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) .

**Цель программы:** совершенствование двигательных способностей учащихся и укрепление здоровья.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

* формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
* создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
* формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
* формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
* формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

**Развивающие:**

* совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации,  выразительности движений.

**Воспитательные:**

* привитие интереса и потребности к регулярным занятиям;
* воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
* привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.