

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка»** предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа ОФП включает в себя простые и доступные упражнения. Она благоприятно воздействует на все функции и системы организма. Укрепляет силу мышц, развивает гибкость, выносливость, скоростно – силовые качества, вестибулярный аппарат, а также функции равновесия и координации движения. Благоприятно воздействует на сердечно – сосудистую и дыхательную систему, а также на опорно-двигательный аппарат.

Цель программы

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Режим занятий - 1 раз в неделю 2 часа

Адресат программы - учащиеся с 6 до 10 лет