**«Общая физическая подготовка»**

Дополнительная общеобразовательная программа по физическому воспитанию. Возраст детей: 11- 16 лет. Срок реализации: 1 год.

**Цель программы:** формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни на основе развития физических качеств.

**Задачи,** решаемые в процессе реализации программы:

Образовательные

* формирование, понимания значимости, занятий физической культурой для воспитания мальчика как будущего мужчины;
* овладение знаниями о здоровом образе жизни;

Развивающие

* развития физических качеств;
* адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;

Воспитательные

* формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитывать осмысленное отношение к ним, как способу самореализации;
* развитие самодисциплины.