«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.