ОДО «Общая физическая подготовка («ОФП»)



Программа предполагает общую физическую подготовку учащихся начальной школы, формирование навыков здорового образа жизни. Программа предполагает проведение с детьми подвижных игр и общеукрепляющих упражнений, знакомство с техникой безопасности, первой медицинской помощью при травмах, с видами спорта, с техникой и тактикой проведения спортивных (казачьих) игр, о правилах организации и проведения соревнований, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни. Занятия проводятся в учебное и каникулярное время.

**Цель программы:** совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности, привитие интереса к спорту

**Ожидаемые результаты**: Программа направлена на:

-формирование знаний об основах физкультурной деятельности,

-совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,

-расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

-формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

-расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.