**Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка» (8А класс).**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности Программа 5-9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просв» М.: 2000
Физическая культура. Основная школа. А.П. Матвеев 5-11 классы М. Физическая культура. 5-7 классы/под ред. М. Я Виленского. - М.: Просвещение, 2009. Физическая культура. 8-9 классы/под ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2012. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010 «Справочник учителя физической культуры»,П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.Методические приложения к журналу спорт в школе – 1 сентября.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через занятия физической культурой. Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

-формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой

-формировать специальные знания, умения и навыки.

-развить физические способности;

-раскрыть потенциал каждого ребенка;

-развить морально-волевые качества;

-развить внимание, мышление.

-воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на обучающихся **8А класса**.

Планирование работы внеурочного объединения рассчитано на **1 занятие в неделю**, **всего 36 занятий**.

В результате регулярного посещения занятий **обучающиеся должны:**

- повысить уровень своей физической подготовленности;

* приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
* научиться технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
* использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- научиться проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

* научиться разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* развить интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

**-** следовать основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.