Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлеты»

Название программы	«Атлеты»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Мелихова Т.В.
Год разработки	2020 год
Где, когда, кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогический совет МБУ ДО «Центр «Оберег» Протокол № 3 от 28.05.2020 г.
Информация о наличии рецензии	Внутренняя рецензия
Цель	**Цель программы**: воспитание гармонично развитой личности, ведущей здоровый образ жизни и умеющей сохранять хорошую физическую форму.
Задачи	**Задачи:** - способствовать укреплению здоровья и развитию всех систем организма; - расширить знания детей по анатомии и гигиене человека; - устранить дисгармонию в развитии отдельных мышечных групп; - воспитывать чувство ответственности за сохранение своего здоровья; - воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества, вырабатывать потребность и привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты освоения программы	**обучающиеся должны знать:** - значение физической культуры для здоровья человека; - правила личной гигиены; - названия частей тела человека. **обучающиеся должны уметь:** - ходить с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок; - бегать медленно, со средней скоростью, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий; - прыгать на двух ногах, на одной, на месте, с продвижением вперёд, через палку, с поворотом на прыжке; - подбрасывать и ловить мяч после отскока от пола; - вести мяч одной и двумя руками; - ходить по горизонтальной и наклонной доске, по узкой стороне скамейки; - скользить по скамейке на животе, подтягиваясь руками. - выполнять упражнения по словесному указанию; - ходить выпадами вперёд, спиной вперёд; - бегать с захлёстыванием голени, с высоким подниманием колен; - прыгать через разложенные на полу предметы; -скользить по скамейке на спине, подтягиваясь руками; - лазать по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способами; - ходить по шнуру. В процессе обучения у обучающихся воспитываются

	положительные черты характера, нравственные и волевые качества, вырабатываются потребность и привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями.
Срок реализации программы	Данная программа рассчитана на 2 года обучения.
Количество часов в неделю, в год	3 ч в неделю, 108 ч в год
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	Форма организации деятельности детей на занятии – групповая. Формы занятий: беседа, собеседование, практические занятия, игра, путешествие. Для организации учебного процесса используется фронтальный метод. На занятиях применяются разные формы подвижных игр: логоритмические, сюжетно-ролевые игры; игры-забавы; имитирующие и спортивные игры, психогимнастика (игры со сменой напряжения и расслабления), ритмопластика (музыкально-ритмические игры и упражнения), народные игры, игровой стретчинг.
Методическое обеспечение	В учебном процессе используются следующие дидактические материалы: наглядные пособия по анатомии человека, гигиене человека, стенды с упражнениями для различных групп мышц.
Условия реализации программы	Коврик туристический Шведская стенка

	Палка гимнастическая деревянная Обруч металлический Обруч пластмассовый большой Обруч пластмассовый малый Набивные мячи: 1 кг 2 кг 3 кг Скамейка гимнастическая Набор мячей Стенд с дидактическим материалом Жалюзи вертикальные Полка для гимнастических палок Подставка для туристических ковриков Зеркало Короб для хранения мячей Аптечка Часы настенные Короб для радиатора отопления Стул ученический на металлической основе