Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная физкультура»

Название программы	«Оздоровительная физкультура»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Мелихова Татьяна Валентиновна
Год разработки	2020 год, в 2021 году внесены изменения
Где, когда, кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогический совет МБУ ДО «Центр «Оберег» Протокол№3 от 23.06.2021 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	**ПРЕДМЕТНЫЕ** ***Учащиеся научатся:*** • понимать значение физических упражнений для здоровья человека; • называть основные способы передвижений человека; • рассказывать о правильной осанке; • выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия; • выполнять основные гимнастические упражнения. ***Учащиеся получат возможность научиться:*** • рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека; • определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию; • самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; • выполнять упражнения для формирования правильной осанки. **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ** **Регулятивные** ***Учащиеся научатся:*** • следовать при выполнении физических упражнений инструкциям педагога; • понимать цель выполняемых действий; • адекватно оценивать правильность выполнения задания; • находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять. ***Учащиеся получат возможность научиться:*** • продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами; • планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц. **Познавательные** ***Учащиеся научатся:*** • различать виды физических упражнений; • устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке; • определять влияние физических упражнений на здоровье человека. ***Учащиеся получат возможность научиться:*** • проводить разминки в любых учебных учреждениях.

	Коммуникативные ***Учащиеся научатся:*** • рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке; • выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений. ***Учащиеся получат возможность научиться:*** • рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека; • задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений. **ЛИЧНОСТНЫЕ** ***У обучающихся будут сформированы:*** • положительное отношение к занятиям оздоровительной физкультурой; • понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека; ***Учащиеся получат возможность для формирования:*** • уважительного отношения к оздоровительной физкультуре как важной части физической культуры; • способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; • мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.
Срок реализации программы	Данная программа рассчитана на 4 года обучения.
Количество часов в неделю, в год	3 ч в неделю, 108 ч в год
Возраст обучающихся	8-18 лет
Формы занятий	Форма организации деятельности детей на занятии – групповая. формы и методы занятий: беседа, собеседование, практические, инструктаж, практические.
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	-набивные мячи; -утяжелители; -шведские стенки; -гимнастические скамейки; -гимнастические коврики; -гимнастические палочки; -гимнастические маты; -гантели от 0,5 до 5 кг; -разборные гантели; -грифы 5 и 10 кг; -тренажеры.