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 | 2017 год |
| Где, когда, кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Педагогический совет МБУ ДО «Центр «Оберег»Протокол№3 от 30.05.2017г.  |
| 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 | Формаорганизации 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. |  |

 |