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. |  | |