

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической культуры»
Составитель программы	Борисова О.Н., педагог дополнительного образования
Тип программы	Модифицированная, адаптированная
Руководитель объединения	Борисова О.Н.
Направленность образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Количество часов в неделю/ год	4/144
Возрастная категория детей	Средний возраст
Цель	Основной целью программы является создание оптимальных условий для формирования у обучающихся здорового образа жизни, мотивации на сохранение здоровья, посредством освоения основ физкультурной деятельности.
Задачи	<p><u>Образовательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта; • вооружить обучающихся валеологическими знаниями и навыками их практического применения в деле укрепления здоровья и развития своего организма; • научить правильно регулировать физическую нагрузку; • обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физической подготовленности. <p><u>Развивающие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, скорость, гибкость; • развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

	<ul style="list-style-type: none"> • формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга; • содействовать развитию опорно - двигательного аппарата, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. <p style="text-align: center;"><u>Воспитательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; • воспитывать волевою, целеустремленную, ведущую здоровый образ жизни личность, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; • активизировать участие родителей в процессе укрепления здоровья детей.
Материальное обеспечение	Учебный класс, спортивный зал, снаряжение, инвентарь.