|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической культуры» |
| **Составитель программы** | Борисова О.Н., педагог дополнительного образования  Журавлев П.Ю., педагог дополнительного образования |
| **Тип программы** | Модифицированная |
| **Руководитель объединения** | Борисова Ольга Николаевна,  Журавлев Павел Юрьевич |
| **Направленность образовательной деятельности** | Физкультурно-спортивная |
| **Количество часов в неделю/ год** | 6/216 |
| **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** | *Образовательные*   * 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.   *Развивающие*   * 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; * 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.   *Воспитательные*   * способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; * воспитывать волевую, 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. |