|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической культуры» |
| **Составитель программы** | Борисова О.Н., педагог дополнительного образованияЖуравлев 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. |