

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Вдохновение»
(МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»)

«Вдохновение» челядьлы содтөд төдөмлун сетан шөрин»
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА



«Старт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Чупров Константин Егорович,
педагог дополнительного образования



Программа «Старт» представляет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни, на соблюдение гигиенических норм и правил. Программа воспитывает трудолюбие и выдержку, учит чувствовать себя членом команды. Программа включает разные аспекты физического развития: выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.





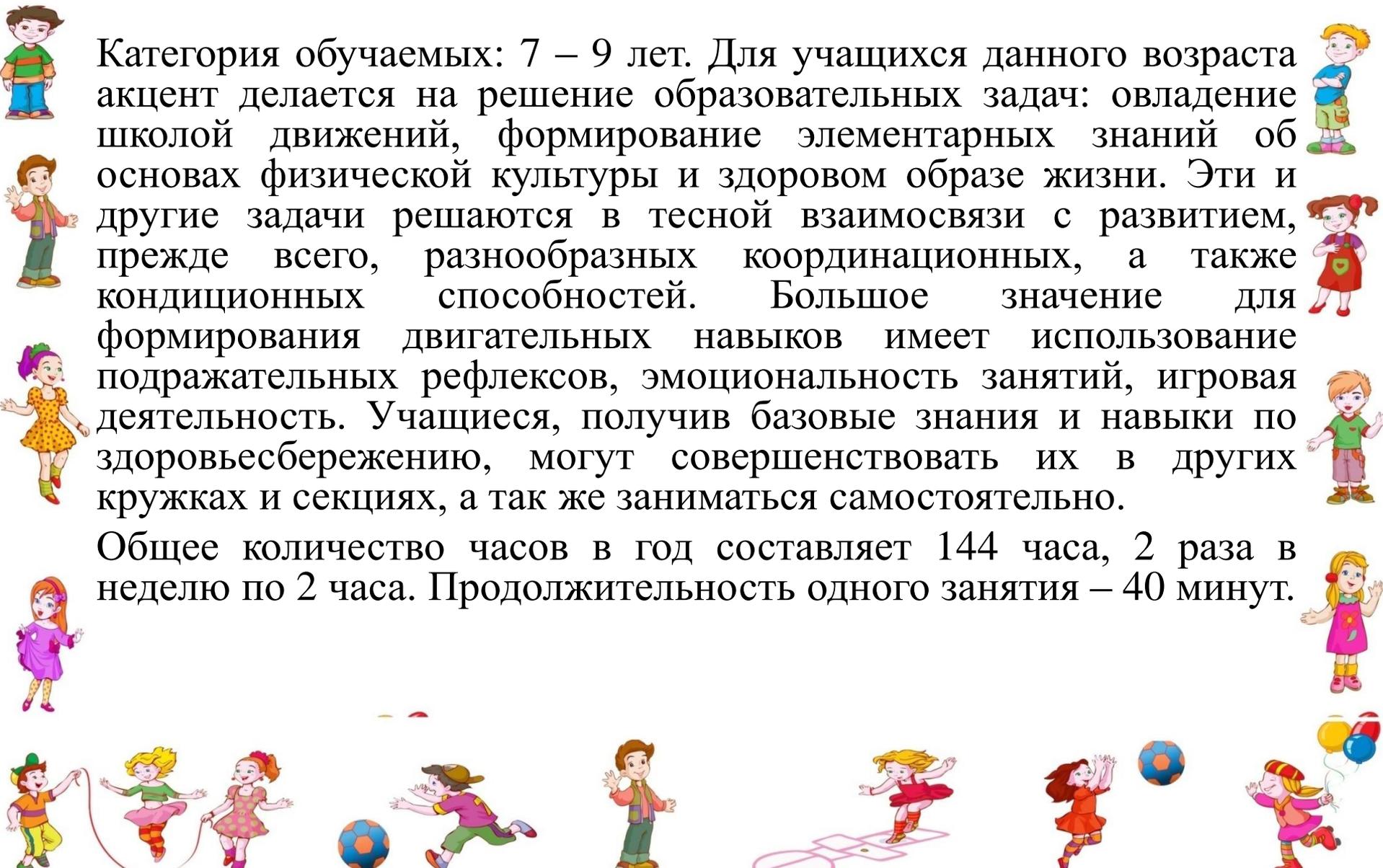
Приоритетными направлениями Программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются посредством удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь, по сути, пропагандой здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.





Категория обучаемых: 7 – 9 лет. Для учащихся данного возраста акцент делается на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти и другие задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего, разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Большое значение для формирования двигательных навыков имеет использование подражательных рефлексов, эмоциональность занятий, игровая деятельность. Учащиеся, получив базовые знания и навыки по здоровьесбережению, могут совершенствовать их в других кружках и секциях, а так же заниматься самостоятельно.

Общее количество часов в год составляет 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 40 минут.



Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и успешной адаптация учащихся в новой социальной среде с помощью общеразвивающих упражнения и игр.





Задачи:

образовательные:

- сформировать знания о популярных видах спорта в России и Республике Коми;
- раскрыть значение здорового образа жизни;
- дать представление о гармоничном физическом развитии;
- обучить физическими упражнениями, подвижными играми, для использования во время досуга;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

развивающие:

- развивать самоконтроль, самооценку, умение принимать решения и деятельности;
- учить осуществлять анализ, синтез, проводить сравнения, устанавливать причинно-следственные связи;
- учить согласовывать свои мотивы и позиции с общественными, подчинять свои интересы коллективным;
- учить взаимодействовать со сверстниками в команде, паре и группе на занятиях общефизической подготовки;
- обучать оценивать результаты деятельности (чужой, своей);

воспитательные задачи:

- прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
 - развивать личные качества: целеустремлённость, бодрость, обязательность, внимательность;
 - выполнять правил поведения, правил личной гигиены и правила безопасности в повседневной жизни.
- 
- 

Спасибо за внимание!!!

