

**АННОТАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

<b>Название программы</b>	«ОФП»
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивное направление
<b>Срок реализации</b>	1 год
<b>Возраст учащихся</b>	7-10 лет
<b>Кадровое обеспечение</b>	Воронцова Оксана Васильевна, педагог дополнительного образования
<b>Актуальность программы</b>	Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворительно воздействует на все системы детского организма.
<b>Цель программы</b>	формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни с помощью общих физических упражнений и комплексов.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и общих физических упражнений ;</li> <li>– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм;</li> <li>– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<b>Результаты освоения программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила гигиены и самоконтроля;</li> <li>• комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;</li> <li>• простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Будет уметь:</li> <li>• проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;</li> <li>• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;</li> <li>• выполнять акробатические и гимнастические упражнения;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);</li> <li>• осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</li> </ul>
<p><b>Разноуровневость программы</b></p>	<p>позволяет:</p> <p>поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;</p> <p>развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;</p> <p>развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;</p> <p>сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;</p> <p>подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом и возможность участвовать в городских соревнованиях .</p>