

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпиец»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Олимпиец» разработана в соответствии с требованиями

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р);

-приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа рассчитана на школьников 7 - 11 лет. Она носит физкультурно-спортивную **направленность**. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 72 часа в год.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия по программе «Олимпиец» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных видах легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Практическая часть занятий предполагает: овладениями жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни и различных спортивных и подвижных игр.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся посредством повышения их двигательной активности, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развивающие задачи:

- развитие интереса к физическим упражнениям, формам активного отдыха и досуга;
- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;

2. Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей.
- #### 3. Воспитательные задачи:
- формирование интереса и потребности в занятиях;
 - воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации и вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями, объемом и многообразием средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами ОФП.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда дети волей-неволей становятся заложниками быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) — всё это приводит к недостатку их двигательной активности и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы их внутренний мир, духовный склад был богатым, глубоким, а это по - настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как, приходя в школу, ученик имеет ограниченный запас двигательных навыков, зачастую с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтанны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Они способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма.

Учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны помочь ученику сформировать осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.