

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени спортивного мастерства»**

1. Авторы-составители: Куделина Ольга Николаевна, педагог дополнительного образования, Гончарова Елена Антоновна, методист.

2. Статус Программы: авторская, общеобразовательная, общеразвивающая программа. Программа ориентирована на создание необходимых условий для разносторонней физической подготовки детей и подростков, что крайне важно во время двигательного дефицита у подрастающего поколения. Содержание программы предусматривает оздоровление детей и подростков, укрепление их физических и духовных сил.

3. Направленность: физкультурно-спортивная.

4. Срок реализации: 3 года, базовый уровень.

5. Возраст детей: 9-17 лет

6. Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

7. Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

*Метапредметные:*

- формирование умения контролировать и оценивать выполнение заданий;

- развитие социальных навыков поведения и установок на самостоятельное решение проблемных ситуаций;

- формирование мировоззрения, положительных нравственных качеств;

- формирование доброжелательного общения в группе.

*Образовательные:*

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, беге, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- участвовать в спортивных играх.

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье и закаливать учащихся;

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;

- снимать физическую и умственную усталость.

*Воспитательные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности учащегося;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формировать умения работать в коллективе, общаться с ровесниками.

8. Условия организации образовательного процесса: данная Программа базового уровня. Продолжительность образовательного процесса – 36 календарных недель. Общее количество часов обучения – 288 часов (2 раза в неделю по 4 часа). Срок освоения Программы – 3 года.

9. Ожидаемые результаты реализуемой Программы:

*Метапредметные:*

- сформированы умения контролировать и оценивать выполнение заданий;
- сформированы и развиты социальные навыки поведения;
- сформированы навыки доброжелательного общения в группе.

*Образовательные:*

- привиты навыки самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучены комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- привиты навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- усовершенствованы прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, беге, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- привиты жизненно важные гигиенические навыки;
- сформированы умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.