

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной**  
**общеразвивающей программе**

Наименование ДОП-ДОП	<i>Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика»</i>
Автор – составитель (разработчик)	<i>Леснова Екатерина Максимовна, инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Уровень усвоения	<i>Базовый</i>
Срок реализации программы	<i>2 года</i>
Форма и режим занятий	<i>Групповая форма. Занятия проводятся по плану соответствующей программе, по 2 академических часа, с перерывом в 10 минут (1 группа), 1 академический час на каждую подгруппу (2 группа). Максимальное количество учащихся – 15 человек в группе (обусловлено вместимостью кабинета).</i>
Возрастная категория	<i>7-11 лет</i>
Цель и задачи	<p style="text-align: center;"><i>Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей школьного возраста.</i></p> <p><i>Основные задачи программы:</i></p> <p><i>Образовательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);</li> <li>- сформируют навыки здорового образа жизни;</li> <li>- познакомятся с приемами самоконтроля, закаливания организма, техникой рационального дыхания.</li> </ul> <p><i>Воспитательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>– воспитать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности её решения;</li> <li>– воспитывать, выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;</li> </ul> <p><i>Развивающие задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и совершенствование физических качеств</li> <li>- развивать интерес к занятиям физкультурно-спортивной направленности</li> </ul>
Планируемый результат	<p><i>В результате обучения по программе - «Оздоровительная гимнастика» учащиеся будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строение костного аппарата человека;</li> <li>– значение основных суставов соединяющих кости организма человека;</li> <li>– значение основных групп мышц человека;</li> <li>– правила личной гигиены;</li> </ul>

	<p>– основы правильного дыхания; будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики;</li><li>- получат развитие такие качества личности как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, настойчивость;</li><li>- будут совершенствовать коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время.</li></ul>
--	---