

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«ОФП с элементами народных игр»**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Вид программы** – модифицированная.

**Цель программы** - массовое укрепление здоровья и закаливание обучающихся, мотивация к активным занятиям физической культурой посредством приобщения к традициям славян на основе изучения русских и славянских народных игр и забав.

**Возраст обучающихся:** программа ориентирована на подростков 10-16 лет

**Продолжительность реализации программы:** Срок реализации программы 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 432. Учебный план рассчитан ежегодно на 144 часа в год.

**Условия реализации программы:** программа реализуется по Договору сетевого взаимодействия МБУДО «ЦДИ «Южный» и МБОУ «Школа № 64».

**Краткое содержание программы:** программа включает в себя три ступени образования:

Первая ступень (1-й год обучения) – «Школа движения», где формируется культура движения, оптимизируется двигательный режим, развиваются основные двигательные качества, воспитывается навык к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Вторая ступень (2-й год обучения) – «Страна Спортландия», где у обучающихся формируются умения самостоятельно заниматься физкультурой, где физическая культура внедряется в сферы повседневной деятельности учащихся, там же происходит овладение организационно – методическими умениями.

Третья ступень (3-й год обучения) - «Физическое совершенствование», которая способствует гармоничному развитию учащихся. На этом этапе реализуется принцип прикладности, что соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности.

**Ожидаемый результат:** В процессе реализации образовательной программы у выпускников формируются *личностные результаты* освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*Метапредметные результаты* (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД): характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

*Предметные результаты.* Обучающиеся к концу обучения на третьей ступени обучения должны *знать* правила техники безопасности по легкой атлетике, спортивным играм, о физических возможностях собственного организма, методических подходах к совершенствованию и оптимизации взаимодействия основных органов и систем организма, основы истории физической культуры и спорта Рязанской области;

*уметь* самостоятельно организовывать и проводить занятия ОФП, контролировать функциональное состояние организма, правильно измерить свой пульс, знать нормы частоты биения сердца при нагрузках, владеть техникой и тактикой в спортивных играх и легкой атлетике, овладеть навыками страховки и самостраховки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь; *участвовать* в соревнованиях окружного и городского уровней по видам спорта и ОФП, обучение которым проводится по предложенной программе.