

## **Рабочая программа по дополнительному образованию «Мир движений»- физкультурно – оздоровительной направленности**

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Педагог формирует основы здорового образа жизни, развивает физические качества, творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности. На занятиях воспитанники улучшают осанку, профилактику плоскостопия; овладевают «школой движений»; развивают координацию (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; приобщаются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Основная цель** создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоничному, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции;
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения и безопасной жизни;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, упорства, навыков культурного поведения;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности,
- 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,
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости,
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Программа спортивной секции «Мир движений» рассчитана на год, 1 занятие в неделю. Занятия в группе предусмотрены для девочек и мальчиков в возрасте от 7 до 15 лет.