

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Развитие физкультурных компетенций для формирования здорового образа жизни»

Общая характеристика программы

Цель программы – формирование мотивации к здоровому образу жизни посредством освоения разнообразных двигательных упражнений и приобретения разносторонней физической подготовки. Всестороннее физическое развитие, повышение двигательной активности, изучение методик оздоровления посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о правилах поведения в бассейне, предупреждении несчастных случаев травм во время занятий;
- сформировать систему знаний о гигиене физических упражнений и профилактике заболеваний;;
- сформировать систему знаний о влиянии физических упражнений на организм человека.
- **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке
ДОП:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик должен:

знать:

- правила поведения на занятиях и в бассейне, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- влияние физических упражнений на организм человека.

уметь:

- держаться на воде;
- соблюдать правила личной гигиены на занятиях.

владеть:

- системными знаниями, включающими теоретический, общефизический, общеразвивающий этапы подготовки.