

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности «ЗДОРОВЕЙКА»**

<p>Нормативно-методические материалы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями); ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция); ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
<p>Направление</p>	<p>физкультурно-спортивной направленности</p>
<p>Срок реализации программы</p>	<p>1 год обучения</p>

Возраст обучающихся	7 – 10 лет
Режим занятий	2 академических часа в неделю, 78 академических часов в год, академический час: 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.
Цели и задачи	<p>Цель программы: формирование установки на ведение здорового образа, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.</p> <p>Задачи:</p> <p>1.Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; ✓ навыков конструктивного общения; ✓ потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития. <p>2.Обучение:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; ✓ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; ✓ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

	✓ упражнениям сохранения зрения.
Ожидаемые результаты обучения	<p>✓ личностными результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.</p> <p>✓ метапредметными результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.</p> <p>✓ предметными результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приемам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;</p>

	получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.
Структура программы	Модуль «Первые шаги к здоровью»