

Аннотация к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе «Атлант» (спортивно-оздоровительная секция).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст обучающихся: 6-17 лет.

Цель программы: создание условий для физического развития обучающихся посредством общей физической подготовки, воспитание стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами спортивно-оздоровительных упражнений.

Программа спортивно-оздоровительной секции «Атлант» основывается на новых направлениях в здоровьесберегающих технологиях для обучающихся. Она включает в себя комплекс оздоровительных упражнений, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также вестибулярного аппарата. Предусматривает формирование потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний посредством физических упражнений.

Задачи.

Образовательные:

- обучать основам техники выполнения физических упражнений.
- формировать необходимые знания в области физической культуры;

Развивающие:

- развивать физиологическую активность всех систем организма;
- содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности;
- укреплять и развивать физическое и психическое здоровье детей.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- выработать привычки и умения к соблюдению режима, потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями и играми;
- содействовать в приобретении положительных черт характера и профилактике асоциального поведения.