

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Наименование программы	«Будь здоров»
Направленность образовательной программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	7-11 лет
Форма организации учебного процесса	Групповая
Сведения о разработчике (составители) программы (ФИО, должность)	Чепанов Николай Владимирович, педагог дополнительного образования
Характеристика программы	
вид программы	общеразвивающая
тип программы	модифицированная
Содержание программы	
Цель программы	формирование здорового образа жизни средствами общей физической подготовки для всестороннего физического развития обучающихся.
Формы и методы образовательной деятельности	Практические занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные. Учебные занятия по теоретической подготовке.
Формы организации итоговых занятий	Тестирование, контрольные занятия по видам подготовки.
Ожидаемые результаты программы	<p>Знать и иметь представление о:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. технике безопасности и правилах поведения на занятиях. 2. правилах личной гигиены; правильном режиме дня; рациональном питании; закалке организма. 3. физических качествах, средствах и методах их развития, общих правилах их тестирования. 4. о самоконтроле по внешним признакам, самочувствию и ЧСС, мерах по предупреждению перетренированности и травматизма на тренировках. 5. терминологию изученных упражнений и действий. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. правильно пользоваться инвентарём и оборудованием, применяемым на занятиях (скакалки, резиновые амортизаторы и т. д.). 2. контролировать самочувствие по внешним признакам. 3. определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений. 4. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности; составлять планы по совершенствованию своей физической подготовленности. <p>Демонстрировать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. простые гимнастические и акробатические упражнения: «мост» и выход в него из положения стоя; «стойка на голове»; кувырки из положения стоя и сидя. 2. количественные показатели развития силовых способностей, согласно возрасту и полу: отжимания от пола;

	<p>подтягивания на перекладине; подъёмы корпуса из положения лёжа на спине (пресс); подъёмы ног к перекладине.</p> <p>3. качественный показатель развития гибкости: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения.</p>
Рецензенты программы	Директор «ЦВР» Приволжского района г.Казани Ремизова М.П., заместитель директора по УВР (председатель методического совета) Герасимова Н.В., заместитель директора по УВР Хакимова И.А., методист Семенова О.Н.
Ссылка на программу	https://cloud.mail.ru/public/vnVs/28v3LL6ti