

**Дополнительные  
общеобразовательные общеразвивающие  
программы физкультурно-спортивной  
направленности**

- 1. Спортивные игры**
- 2. Общефизическая подготовка**
- 3. Плавание**
- 4. Футбол**
- 5. Катание на коньках**
- 6. Адаптивная физическая культура**
- 7. Единоборства**
- 8. Гимнастика**

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивным играм.**

**Актуальность программы:** В нашей стране физкультура и спорт ещё, к сожалению, не стали жизненной потребностью большинства людей, поэтому вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность с молодости заботиться о своём физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия спортивными играми.

**Адресат программы:** Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-10 лет Уссурийского городского округа, не достигших возраста для зачисления в группы базового уровня по дополнительной предпрофессиональной программе. Имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой, без предъявления требований к спортивной подготовке. Из желающих заниматься спортивными играми формируются физкультурно-оздоровительные группы (СОГ). Количество обучающихся в группе от 10 до 21 человек.

Программа рассчитана на 144 учебных часов в год – 36 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом уровне 2 часа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств обучающихся, через занятия спортивными играми

В ходе реализации программы решаются задачи:

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать у учащихся навыки коллективных действий в спортивных

играх.

2. Формировать у занимающихся интерес к ЗОЖ.

3. Воспитать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

#### **Развивающие:**

1. Развить у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

2. Обогащать словарный запас.

3. Развить у обучающихся привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

#### **Обучающие:**

1. Обучить основам техники спортивных игр.

2. Обучить проявлению волевых качеств.

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке**

#### **Актуальность**

Возрождение ВФСК ГТО в России востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у обучающихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию

истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у обучающихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время сдачи ВФСК ГТО, прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

**Уровень освоения** программа охватывает стартовый уровень.

**Отличительной особенностью** программы являются предлагаемые средства и методы обучения, которые способствуют раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся. Повышение мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу обучающихся оптимальной, творческой, интересной.

Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании.

**Адресат программы.** Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-18 лет, это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предъявления требований к спортивной подготовке.

Из желающих заниматься общей физической подготовкой формируются спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Количество обучающихся в группе от 10 до 25 человек.

Программа рассчитана на 184 учебных часов в год – 46 учебных недель.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом уровне 2 часа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств, обучающихся 5-18 лет г. Уссурийска через освоение программы.

В ходе реализации программы решаются задач:

#### **воспитательные:**

- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- привлекать к участию в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям спорта в свободное время;
- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни.

#### **развивающие:**

- развить умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей;
- развить познавательные, эмоциональные и волевые качества;
- развить общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега);
- развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **обучающие:**

- повышать уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- сформировать основные физические способности (качества);
- сформировать основные знания о ВФСК ГТО;
- сформировать умения применять физические способности при выполнении испытаний (тестов) ВФСК ГТО;

-сформировать умения соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию.**

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время не во всех общеобразовательных школах возможно обучение детей плаванию, т.к. единицы школ имеют плавательные бассейны. Сохранение здоровья детей важно во всех сферах человеческой деятельности, особенно в образовательной. Невысокие показатели детского здоровья заставляют выбирать приоритетным направлением работы для сохранения и укрепления здоровья детей. Тема обучения детей плаванию, несомненно, ценна для нашего региона. Плавание даёт возможность увеличить двигательную активность, что способствует охране и укреплению здоровья детей. Систематические занятия плаванием, оказывают положительное влияние на организм ребёнка: значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, способствуя совершенствованию функции равновесия; укрепляют опорно-двигательный аппарат; способствуют развитию основных видов движений, дарит детям ощущение «мышечной радости». Благодаря влиянию воды улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание. Попутно совершенствуются навыки самообслуживания, аккуратности, привычка к порядку, а также расширяется круг знаний о свойствах воды. Закрепляются пространственные представления, развивается смелость, настойчивость, решительность. Дети приобщаются к прекрасному миру движений.

Программа представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, с целью обучения плаванию. Программа охватывает стартовый уровень.

**Адресат программы.** Занятия по программе проводятся для детей в

возрасте 5-9 лет Уссурийского городского округа. Имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предъявления требований к спортивной подготовке.

### **Цели и задачи программы**

**Цель** программы обучение детей уверенно плавать

В ходе реализации программы решаются **задачи**:

#### Воспитательные:

1. Формировать устойчивости интереса к ЗОЖ.
2. Воспитание организованности, дисциплины, трудолюбия.

#### Развивающие:

1. Развить двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию).
2. Формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.
3. Развить пространственно-временные дифференцировки.
4. Обогащать словарный запас.
5. Обеспечить эмоциональный комфорт в среде своего ближайшего окружения.

#### Обучающие:

1. Обучить детей уверенно плавать.
2. Укрепить физическое здоровье, повысить устойчивость против различных заболеваний
3. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол».**

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на базовом этапе простейших умений обращения с мячом. Специально



подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
3. подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
4. подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

5. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На базовый уровень в спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по катанию на коньках.**

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время популярность конькобежного спорта невысока, в общеобразовательных школах возможны отказы от подготовки на коньках в пользу других видов спорта, или по причине отсутствия инвентаря. Сохранение здоровья детей важно во всех сферах человеческой деятельности, особенно в образовательной. Невысокие показатели детского здоровья заставляют выбирать приоритетным направлением работы для сохранения и укрепления здоровья детей. Тема обучения катанию на коньках детей незаслуженно забыта практиками образовательных учреждений, и, несомненно, ценна для нашего региона. Катание на коньках даёт возможность увеличить двигательную активность, что способствует охране и укреплению здоровья детей. Катание на коньках – одно из наиболее интересных видов движения для детей. Систематические занятия на коньках, оказывают положительное влияние на организм ребёнка: значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, способствуя совершенствованию функции равновесия; укрепляют опорно-двигательный аппарат; способствуют развитию основных видов движений, дарит детям ощущение «мышечной радости». Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание. Попутно совершенствуются навык и самообслуживания,

аккуратности, привычка к порядку, а также расширяется круг знаний о свойствах снега, льда, воды. В движениях на коньках у детей закрепляются пространственные представления, развивается смелость, настойчивость, решительность. Дети приобщаются к прекрасному миру движений.

Программа представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, с целью обучения кататься на коньках. Программа охватывает стартовый уровень.

**Новизна.** Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки обучающихся катанию на коньках являются особые климатические условия (занятие на льду при температуре +6 - +12° С).

Программа направлена не только на получение обучающимися знаний, умений и навыков катанию на коньках, а также обеспечение содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора дополнительной образовательной предпрофессиональной программы по конькобежному спорту. Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачей документов об образовании.

**Адресат программы.** Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 7-8 лет. Имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предъявления требований к спортивной подготовке.

Из желающих заниматься формируются спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Количество обучающихся в группе от 15 до 25 человек.

Программа рассчитана на 144 учебных часов в год – 36 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовой уровне 1 час.

## **Цели и задачи программы**

**Цель** программы научить детей уверенно двигаться на коньках по льду.

В ходе реализации программы решаются **задачи**:

### Воспитательные:

3. Формировать устойчивости интереса к ЗОЖ.
4. Воспитать морально-волевые качества.
5. Воспитать чувства патриотизма.

### Развивающие:

6. Развить двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию).
7. Формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.
8. Развить пространственно-временные дифференцировки.
9. Обогащать словарный запас .
10. Обеспечить эмоциональный комфорт в среде своего ближайшего окружения.

### Обучающие:

5. Обучить начальным основам техники катания по льду.
6. Укрепить физическое здоровье, повысить устойчивость против различных заболеваний
7. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.
8. Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре.**

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время среди детей дошкольного и младшего школьного возраста выявляется все большее количество отклонений в состоянии здоровья и физического развития.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается, как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, формируются черты характера.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что

программа учитывает индивидуальные возможности и особенности развития детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, в том числе детей с ОВЗ.

В программе заложено использование различных средств гимнастики с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых гимнастических упражнений, направленных на укрепление осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие мелкой моторики мышц пальцев рук, упражнений, развивающих дыхание, формирующие необходимые двигательные способности, умения и навыки.

Также в программу входят элементы точечного массажа, приемы самомассажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактика утомления и нервно-психического перенапряжения.

Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнения, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия. Программа позволяет сформировать у детей 5-10 лет не только положительный интерес к физическим упражнениям, но и укрепить их здоровье.

Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачи документов об образовании.

**Адресат программы.** Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-10 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой, без предъявления требований к спортивной подготовке. На обучение по программе принимаются дети в течение всего календарного года.

Дети с особенностями в развитии здоровья зачисляются на программу на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии, а дети-инвалиды на основании индивидуальной программы реабилитации

(абилитации).

Из желающих заниматься адаптивной физической культурой формируются физкультурно-оздоровительные группы (СОГ) с учетом возраста и физических способностей. Количество обучающихся в группе от 10 до 18 человек.

Программа рассчитана на 2 года обучения на 184 учебных часов в год – 40 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом, базовом уровне 2 часа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся 5-10 лет по средствам физических упражнений.

#### **Задачи: воспитательные:**

выработать характерологические черты (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.);

формировать устойчивый интерес к ЗОЖ;

воспитать чувство патриотизма.

#### **развивающие:**

развить личные двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакция);

развить пространственно-временную дифференцировку;

обогащить словарный запас;

укрепить и сохранить здоровье, закалить организм обучающихся;

укрепить и развить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;

скорректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие).

скорректировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты).

**обучающие:**

расширить границы двигательного опыта (навыка) обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на формирование знаний и двигательных умений;

сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

обучить технике правильного выполнения физических упражнений;

сформировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборств.**

Занятия единоборствами способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована. Так же актуальность данной программы состоит в том, что «самбо» – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа охватывает стартовый уровень.

Программа направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков единоборств, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в



различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры. Программа направлена и позволяет изучить виды единоборств.

**Адресат программы.** Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-9 лет Уссурийского городского округа не достигших возраста для зачисления в группы базового уровня по дополнительной предпрофессиональной программе по единоборствам, имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предъявления требований к спортивной подготовке. Из желающих заниматься самбо формируются спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Количество обучающихся в группе от 10 до 21 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитана на 144 учебных часов в год – 36 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом уровне 2 часа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - развитие физических качеств у обучающихся 5-9 лет Уссурийского городского округа, по средствам занятий единоборствами.

Задачи:

#### **Воспитательные:**

1. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать морально-волевые качества
3. Воспитывать чувства патриотизма.

#### **Развивающие:**

1. Развивать основные виды движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, метания, и др.).

2. Развивать двигательные качества (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-силовые и координационные способности).

**Обучающие:**

1. Обучить начальным основам техники единоборств.
2. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по гимнастике.**

**Актуальность программы** заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что программа учитывает индивидуальные возможности и особенности развития детей.

В программе заложено использование различных средств гимнастики с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых гимнастических упражнений, направленных на укрепление осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие мелкой моторики мышц пальцев рук, упражнений, развивающих дыхание, формирующие необходимые двигательные способности, умения и навыки.

Программой предусмотрены ассоциативные названия упражнения, позволяющие детям запомнить методики их выполнения посредством образного восприятия. Программа позволяет сформировать у детей 5-6 лет не только положительный интерес к физическим упражнениям, но и укрепить их

здоровье. Программа не сопровождается проведением итоговой аттестации и выдачи документов об образовании.

**Адресат программы.** Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-6 лет, не достигших возраста для зачисления в группы базового уровня по дополнительной предпрофессиональной программе. Имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой, без предъявления требований к спортивной подготовке. Из желающих заниматься гимнастикой формируются физкультурно-оздоровительные группы (СОГ).

Количество обучающихся в группе от 10 до 21 человек.

Программа рассчитана на 144 учебных часов в год – 36 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом уровне 2 часа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств обучающихся 5-6 лет г. Уссурийска через освоение программы.

В ходе реализации программы решаются задачи:

#### **Воспитательные:**

- выработать характерологические черты (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.);
- формировать устойчивый интерес к ЗОЖ;
- воспитать чувство патриотизма.

#### **Развивающие:**

- развить личные двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакция);
- развить пространственно-временную дифференцировку;
- обогатить словарный запас;
- укрепить и сохранить здоровье, закалить организм детей;
- укрепить и развить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;

- скорректировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты).

**Обучающие:**

- сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

- обучить технике правильного выполнения физических упражнений;

- сформировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.