

Направленность программы – спортивная.

Актуальность программы. Младшие школьники отличаются высокой энергичностью и гиперактивностью, поэтому важно научить ребенка использовать данные особенности с максимальной пользой для самого ребенка. Актуальность программы обусловлена тем, что занятия направлены на то, чтобы развить у ребенка такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Отличительные особенности программы – данная программа является одной из немногих, реализуемых в стенах школы, которая направлена на физическое развитие младших школьников (с применением подвижных игр).

Адресат программы – учащиеся 7-11 лет, которые желают улучшить свое физическое развитие, спортивный характер, навыки контроля состояния здоровья, а также приобрести разностороннюю физическую подготовленность.

Формы обучения – коллективная, групповая, индивидуально-групповая.

Срок освоения программы – 9 месяцев.

Объем программы – 36 часов.

Режим занятий – занятия проводятся один раз в неделю, по 45 минут. Перед занятием проводится проветривание спортивного зала (10-15 минут).

Цель: повысить физическую подготовленность детей, приобщить к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

Задачи:

1. Изучать комплексы физических упражнений, спортивные подвижные игры;
2. Формировать у учащихся навыки здорового образа жизни через зарядку и закаливание;
3. Развивать у учащихся силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений, мелкую и крупную моторику, мышечную массу, волю