

Описание программы

«Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности для оздоровительных групп дошкольного возраста»

Возраст обучающихся: 3-6 лет

Срок реализации: 4года

Учебные группы: спортивно-оздоровительные группы

Форма занятий: групповая

Начало занятий 1 сентября. Окончание учебного года 31 мая. Программа рассчитана на 36 недель.

Учебный план:

группы	максимальное количество часов в неделю	максимальное количество часов в год
спортивно-оздоровительные	2	72
спортивно-оздоровительные	4	144

Цели программы: создание оптимальных условий для организации двигательной активности детей, формирование основ здорового образа жизни

Задачи:

-укрепление здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

-развитие физических качеств-скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

-накопление и обогащение двигательного опыта;

Программа включает в себя практическую часть по общей физической подготовке по разным возрастным группам

Ожидаемые результаты

- сохранность контингента обучающихся;

- привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом

- выполнение контрольных нормативов