

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука здоровья»**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Цель программы** – физическое развитие детей средствами общих физических упражнений в процессе занятий в объединении «Азбука здоровья»

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить правилам поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках во время игр;
- обучить общеразвивающим физическим упражнениям;
- изучить правила подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;
- обучить приемам подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр.

**Развивающие:**

- развивать двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);

**Воспитательные:**

- способствовать приобщению детей к активному здоровому образу жизни.

**Адресат программы:** Возраст учащихся 5 – 6 лет

**Сроки реализации программы, режим занятий, объем программы:**

Реализация данной Программы рассчитана на 1 год. Программа реализуется в очной форме в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ гл.2, ст.17, п.2. С учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 (от 04.07.2014 № 41) занятия проводятся 3 раза в неделю 3 занятия по 30 минут.

**Объем программы:** 108 часов.

**Численный состав группы** – от 12 до 20 человек. Состав группы – постоянный в течение года.

**Форма работы:** групповая. В одной группе занимаются дети разных уровней подготовленности.

Основным критерием отбора является желание детей.

**Форма обучения:** очная.

Краткое содержание: Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому программы, в основе которых содержатся физические упражнения и игры являются востребованными. Программа направлена на – укрепление психического и физического здоровья, что также показывает ее актуальность.

Ожидаемые результаты:

В процессе реализации программы будут сформированы

**предметные результаты**

- знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и открытой спортивной площадке;
- знание основных общеразвивающих физических упражнений;
- знание подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;
- умение выполнять основные общеразвивающие физические упражнения - упражнения для правильной осанки, упражнения на координацию движений, развитие ловкости, равновесия; упражнения с отягощением и без отягощения, упражнения со скакалкой, обручем, мячами;
- умение принимать участие в подвижных, спортивных играх, играх-эстафетах.

**метапредметные компетенции**

- развитие двигательных способностей и физических качеств детей;
- развитие интереса к здоровому образу жизни.