

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные спортсмены» является хорошей школой физической культуры, занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающегося, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения инструкторских навыков и учения самостоятельно заниматься физической культурой.

Формирования моральных и волевых качеств, подготовки кружковцев в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни. Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

#### **Цель программы.**

Спортивно-оздоровительная программа «Юные спортсмены» направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра -естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

#### **Задачи программы:**

##### ***1. Развивающая.***

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

##### ***2. Оздоровительная.***

Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения. Профилактика заболеваний.

##### ***3. Воспитательная.***

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность, внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

##### ***4. Познавательная.***

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Эти задачи помогут решить занятия в спортивной секции «Юные спортсмены»

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Используются **виды деятельности:**

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- спортивно – оздоровительная.