

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Легкая атлетика» предназначена для дошкольников 5 – 7 лет, направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Легкая атлетика» (5-7 лет) ориентирована на стимулирование ребенка к постоянной разнообразной двигательной активности.

Программа направлена на целостное укрепление, оздоровление организма и развитие мышечных волокон; на развитие всех физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.

Цель программы: совершенствовать уровень общей физической подготовки старших дошкольников посредством легкой атлетики.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.
- развитие физических качеств.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание социально-коммуникативных навыков.

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- укрепление основных мышечных групп тела;
- укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме.

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 36 часов в год.