

## Краткая характеристика дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования физкультурно – спортивной направленности «Крепыш»

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно – спортивной направленности «Крепыш» (далее Программа) является взаимодополнением обеспечивает возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута мальчиков 5-7 (8) лет.

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности воспитанников дошкольного возраста.

### Задачи Программы:

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность;
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

В программе предусмотрен ряд упражнений, имеющих определенную направленность:

- занимательная разминка;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- эстафеты и подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

К концу обучения у воспитанников планируется:

- усовершенствованы физические качества и общая физическая подготовленность;
- обучены правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в команде;
- дети стремятся к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

### Организация занятий

Наполняемость группы: 8-12 человек.

Время занятий: 20 минут

Занятия проводятся с октября по май, 2 раза в неделю во второй половине дня.

При организации занятий используется дифференцированный подход к детям.

Занятия проводит инструктор по физической культуре Сухина Полина Алексеевна.