

**АННОТАЦИЯ**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе физкультурно-спортивной направленности**  
**«Азбука здоровья»**

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности очной формы обучения для детей с 9 до 14 лет сроком реализации 3 года.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» (далее Программа) в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься не только одним каким-то видом спорта, но также попробовать свои силы в нескольких видах спорта (волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика), чтобы в дальнейшем выбрать какой-то один вид спорта и совершенствоваться более профессионально. Эти виды спорта являются эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития.

Первый год обучения направлен на ознакомление занимающихся данными видами спорта, обучение технике игры в волейбол, технике передвижения на лыжах, технике бега на короткие и длинные дистанции, прыжкам и метаниям.

Второй год обучения направлен на совершенствование изученных элементов спортивных дисциплин, а также на изучение более сложных упражнений и тренировку.

На третий год обучения увеличивается тренировочный процесс, направленный на совершенствование и закрепление изученных видов спорта, выступление на соревнованиях.

Программа основана на трех видах спорта не случайно. Это практически разные виды спорта, но их объединяет любовь школьников к движению и желание познать свои физические силы в разных видах спорта, узнать свои способности и в дальнейшем развивать их в определенном направлении. Также очень важно, чтобы школьники, занимаясь любыми физическими упражнениями, любым видом спорта, смогли снять эмоциональное и физическое напряжение после уроков.

Программа направлена на создание условий для развития личности школьника, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечению эмоционального благополучия школьника, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Ознакомившись с вышеуказанными видами спорта, техническими и методическими средствами позволяет обогатить внутренний мир занимающихся, расширить их информированность в области оздоровления и развития физических качеств.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель Программы.** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение техникой разных видов спорта (волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика), овладения способами оздоровления, подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

## **Основные задачи Программы:**

### **Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта (волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика);
- научить регулировать физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике изучаемых видов спорта.

### **Развивающие:**

- развивать основные физические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию движений;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- прививать необходимые для занимающегося физкультурой и спортом гигиенические умения и навыки;
- развивать двигательные способности.

### **Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, дисциплину, чувства товарищества и взаимопомощи, сохранять свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### **Режим занятий:**

1-й год обучения – 216 часов,

2-й год обучения – 216 часов,

3-й год обучения – 216 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

## **Список литературы**

1. Волейбол. Правила соревнований, 1999 г.
2. Легкая атлетика. Д.П.Марков, Н.Г.Озолин. ФИС, 1980 г.
3. Лыжный спорт М.А. Аграновский, М.ФИС, 1980 г.
4. Лыжный спорт. Правила соревнований. ФИС, 2000 г.
5. Правила соревнований по легкой атлетике. ФИС, 2005г.
6. Юный волейболист Ю.Н. Клещов, А.Г.Фурманов М.ФИС, 1999г.