

## **Дополнительная общеразвивающая программа по футбол –гимнастике физкультурно- спортивной направленности «Крепыш»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» направлена на формирование навыков правильной осанки, содействию профилактики плоскостопия, развитию мелкой и крупной моторики, гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, выносливости. Педагогическая целесообразность Программы объясняется комплексным решением оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Благодаря положительному эмоциональному фону музыкального сопровождения упражнений по фитнесу- быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Упражнения на мячах создают атмосферу радости и делают более эффективными занятия.

*Цель реализации Программы развитие физических качеств, координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.*

*Форма обучения:* подгрупповые занятия.

*Категория обучающихся:* дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет, имеющие основную группу здоровья.

*Режим обучения* полный срок освоения Программы- 1 учебный год, занятия начинаются с сентября и заканчиваются в мае. Подгрупповые занятия проводятся 1 раз в неделю во 2-ую половину дня, не нарушая отведенного времени на прогулку и дневной сон.

*Планируемые результаты освоения программы:* уметь выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку, удерживать равновесие, иметь развитую мелкую и крупную моторику, поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболами.