Дополнительная общеразвивающая программа физкультурноспортивной направленности ОФП. Программа составлена в соответствии с основными нормативными документами.

Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Программа предусматривает приобретение учащимися основных знаний о физическом развитии, личной гигиене, режиме дня, укрепления здоровья; формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, в год 144 учебных часа.

В ходе освоения программы учащиеся осваивают:

- организующие команды и приемы,
- гимнастические комбинации,
- основы легкой атлетики,
- развивающие упражнения различными предметами и снарядами на координацию движения, развитие реакции, развитие выносливости, глазомера,
 - подвижные игры с мячом и различными предметами.

Результаты освоения программы пригодятся учащимся повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. У них сформируется мотивация и потребность к борьбе образу самодисциплине, здоровому жизни, К c вредными улучшатся показатели физического развития. Формируется привычками; чувство долга, ответственности, товарищества и взаимовыручки.