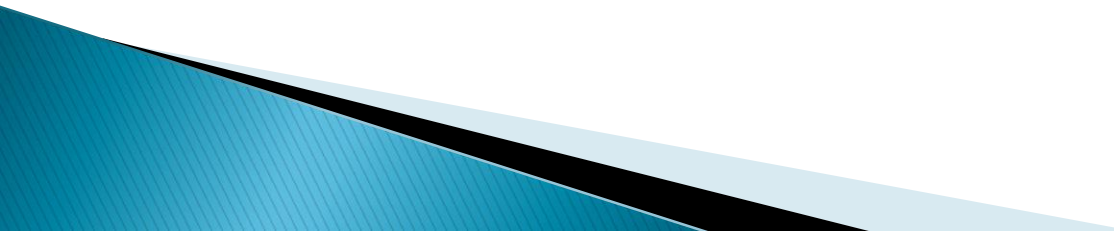


**Дополнительная общеразвивающая
программа «Общая физическая
подготовка с элементами восточных
единоборств» для детей 7–15 лет
физкультурно–спортивной
направленности**

**Цель программы:
совершенствование физического
развития обучающихся и повышение их
функциональных возможностей**

Задачи программы:

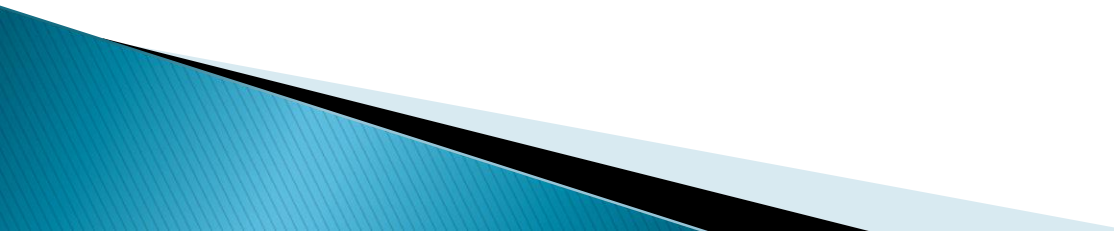
- ▶ Укрепление здоровья
 - ▶ Воспитание правильной осанки
 - ▶ Гармоничное развитие основных мышечных групп
 - ▶ Профилактика заболеваний
 - ▶ Развитие и совершенствование как основных физических качеств (силы, гибкости, выносливости), так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия
 - ▶ Повышение работоспособности и двигательной активности
 - ▶ Улучшение психического состояния, снятие стрессов
- 

Недельная учебная нагрузка
на одного ребенка составляет
3 учебных часа в неделю.

Общее количество учебных часов по программе
в год составляет 111 часов.

Программа предусматривает проведение
занятий по 3 часа в неделю
в группах до 15 человек.

Программа направлена на:

- ▶ Освоение элементов техники и тактики основных видов спорта (гимнастика, спортивные игры, тхэквондо, айкидо)
 - ▶ Обучение основам дыхательной гимнастики и самоконтроля
 - ▶ Развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости
 - ▶ Формирование правильной осанки
 - ▶ Формирование навыков закаливания организма
 - ▶ Воспитание смелости, решительности, дисциплинированности, ответственности и коммуникабельности
 - ▶ Воспитание силы воли, высоких нравственно–духовных качеств
 - ▶ Формирование у детей мотивации к дальнейшим занятиям по тхэквондо, айкидо
- 

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1		1
3	Моральная и специальная психологическая подготовка	1		1
4	Особенности дыхания при выполнении упражнений	1	9	10
5	Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений	1	25	26
6	Акробатические упражнения	1	16	17
7	Прикладная акробатика и самостраховка при падениях	3	22	25
8	Общеразвивающие физические упражнения	2	28	30
	Всего часов			111

Задача педагога:
научить ответственности детей не только
за свою силу, но и за свои поступки,
привить уважение ко взрослым, учителям,
родителям, развить силу и волю духа,
морально психологические качества, что
позволит ребенку быть вежливым,
воспитанным, сдержанным

**Программа предусматривает
проведение показательных выступлений
единоборств, привлечение родителей для
участия в спортивных эстафетах по
выходным дням**

Педагог:
Чувашов Антон Александрович
8-953-063-24-53