

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Задорный мяч» 4 - 7 лет

Педагог: Дукин Михаил Евгеньевич

Программа **физкультурно-спортивной направленности** ориентирована на обучение детей в игровой форме элементам спортивных игр.

Цель программы: осуществление оздоровления и физического развития ребенка, приобщению к здоровому образу жизни через обучение техническим приемам некоторых спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол, фитбол.

Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и

успеха. Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Это имеет большое значение

для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения особенно для будущих школьников.

2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 56 занятий в год.

Количество детей в группе: до 15.

Длительность занятия 20 - 30 минут в зависимости от возраста.