

ГРАЦИЯ

Направленность программы

Физкультурно-спортивная

Виды деятельности

Оздоровительная физкультура, Здоровый образ жизни

Возраст обучающихся

9 лет - 16 лет

Количество модулей - 2

Цели программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься

физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Аннотация

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.