

■ Программа по физической культуре.

«В здоровом теле здоровый»



ГУ СРЦН
«ПРИЧАЛ НАДЕЖДЫ»
г.Ульяновск

Карпушина А.

Цель:

Формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
Развитие двигательных способностей;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В программу по ФК

включено много разных

видов спорта:

- Легкая атлетика
- Гимнастика
- Лыжная подготовка
- Спортивные игры
- Атлетическая гимнастика
(тренажерный зал)



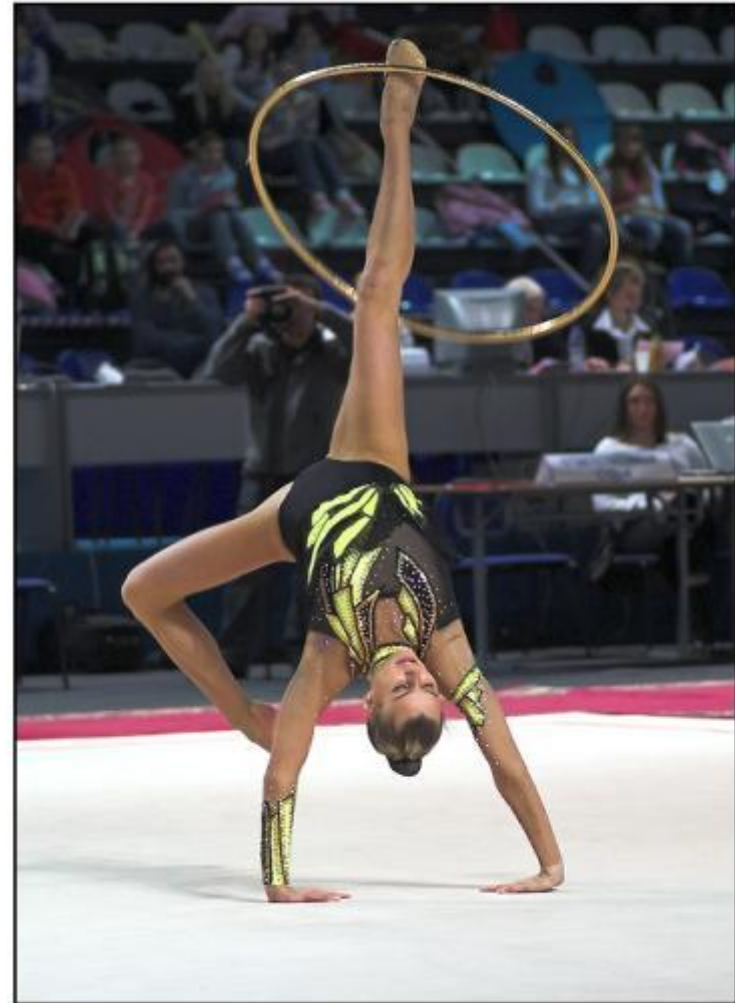
Легкая атлетика

**скоростно-силовые качества (в частности, прыгучесть), быстрота
привлечения выносливости,**



Гимнастика

**сила, гибкость,
пластичность,
координация
движений,
чувство
равновесия,
силовая
выносливость.**



Лыжная подготовка

**выносливость, пластичность,
ритмичность движений
согласованность мышц конечностей и**



Д

МИ
ТКИ.

Спортивные игры

**прыжковая
выносливость,
скоростно-
силовая,
быстрота
реакций.**



Атлетическая гимнастика (тренажерный зал)

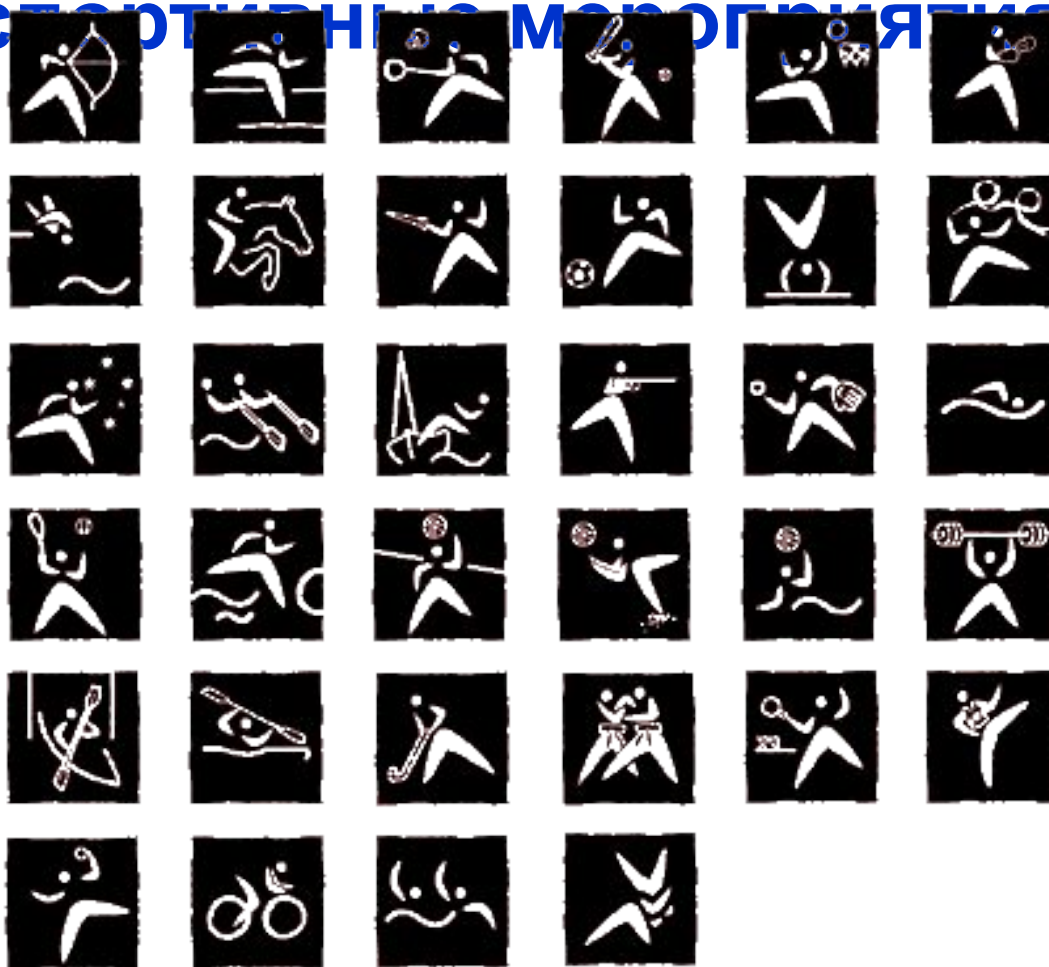
развитие силы различных мышечных групп, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.



По этой программе проводится

большая массовая работа с
воспитанниками в которую
включаются разнообразные

спортивные мероприятия.



«Весёлые старты»



«Военно-патриотические мероприятия»



«А ну-ка, мальчики»



«Зарядка»



«Туристический слёт»



«Турнир по теннису»



«День наоборот»



«Турнир по футболу»



«Катание на коньках и лыжах»



«Турнир по пионерболу»



На занятиях по физической культуре у детей происходит сплоченность коллектива, чувства товарищества, взаимовыручки, дружеские отношения друг к другу развиваются двигательные качества, и происходит здоровья воспитанников, трививается любовь к спорту.



Результативность моей работы пока ещё не велика, но самое ценное в ней любовь к детям, к своей профессии, разнообразие спортивных соревнований, привлечение детей заниматься спортом, чтобы в дальнейшем их учёбе привить навыки здоровому образу жизни, добиться спортивных достижений, укрепить свой организм для дальнейшей жизни в обществе.