

# 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)



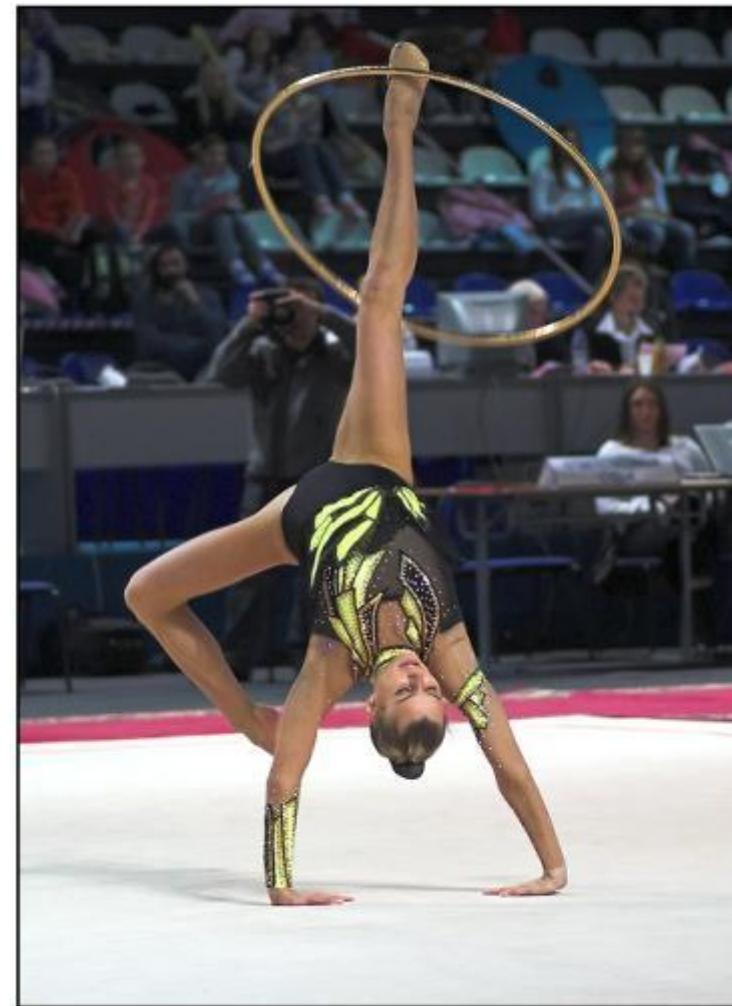
# **Легкая атлетика**

**скоростно-силовые качества (в частности, прыгучесть), быстрота движений, выносливость.**



# Гимнастика

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



# **Лыжная подготовка**

**выносливость, пластичность,  
ритмичность движений**

**согласованность мышц конечностей и**

**двигательных звеньев.**



# **Спортивные игры**

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

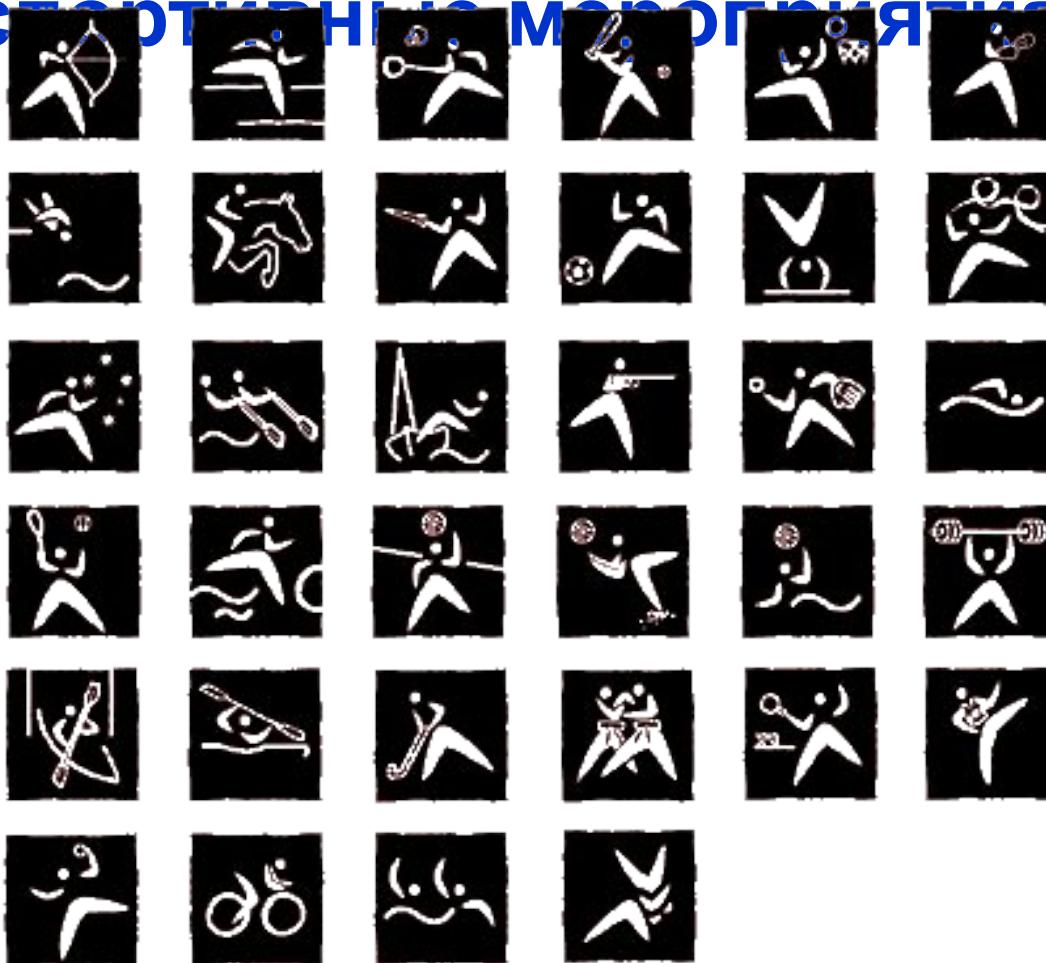


# **Атлетическая гимнастика (тренажерный зал)**

**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 тенnisу»



# «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**



**здоровье воспитанников, прививается 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.