**Цель программы.**

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи образовательной программы.**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки ипредполагает решение следующих основных задач:

*Обучающие:*

• способствовать укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

• познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

• познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

*Развивающие:*

• повышение уровня физической подготовленности;

• развитие мотивации у обучающихся к познанию и творчеству;

• развивать чувство команды;

• развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

*Воспитательные:*

• способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;

• формирование умения работать в команде;

• воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

• формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В cвязи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы вшколе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Данная программа разработана для детей 7-11 лет, независимо от уровня способностей.