|  |  |
| --- | --- |
| Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области  «Ярославская школа № 38.» | |
| Рассмотрено на ПМПк  15.10.2020г | Утверждено приказом  01-10/ от 15.10.2020  Директор школы \_\_\_\_\_ Е.Г.Кислова |
|  |  |

Спортивно-оздоровительная направленность

Адаптированная дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Любимов Николай Андреевич,

педагог дополнительного образования

2020-2021 учебный год

**Аннотация**

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014года № 1726-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по подвижным играм направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что подвижные игры характеризуется высокой двигательной активностью подростков, которая носит преимущественно динамический характер . Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

**Педагогическая целесообразность**: В данной программе прежде всего рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств у подростков. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире.

**Новизна** программы заключается в развитие скоростно-силовых качеств у обучающихся 9 класса на занятиях по подвижным играм в школе.

**Целью** данной программы является формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Задачи**:

**1)** содействовать гармоничному развитию личности;

**2)** содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;

**3)** пропаганда здорового образа жизни;

**4)** обучение двигательным навыкам и умениям;

**Формирование*:***

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**1**) Пропаганда здорового образа жизни;

**2**) Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

**3**) Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
**а**) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
**б)** укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

**Обучение:**

1) осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

2) правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

3) элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

4) упражнениям сохранения зрения.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

**1)** представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

**2**) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

**3**) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

**4)** бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Возраст обучающхся**  – 9 класс, 16-17 лет

**Форма обучения** - групповая.

**Режим занятий** – 1 час в неделю.

**Методы обучения** – групповой, соревновательный.

**Ожидаемые результаты**

1. Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
 б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Пропаганда здорового образа жизни;

3.Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

**-** сдача нормативов;

- результативность товарищеских игр и соревнований.

**Методическое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы занятий** | **Формы подведения итогов** |
| Беседы | Тест |
| Практические работы | Соревнования |
| Подвижные игры | Соревнования |

**Личностные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.