

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) составлена в соответствии с:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ № 629 от 27.07.2022.

Будущее человечества зависит от здоровья нации. Задача укрепления и сохранения здоровья является актуальной. Спортивные и подвижные игры - весьма эмоциональное средство физического воспитания, эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя и все время стремится к лучшему. Движение является одним из основных проявлений жизнедеятельности организма и все его важнейшие функции - дыхание, кровообращение, глотание, перемещение тела в пространстве, звукопроизносительная сторона речи реализуются, в конечном счете, движением - сокращением мышечного аппарата.

Учитывая значимость данной проблемы, и на основе указанных выше аспектов была разработана **дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры».**

Актуальность программы. Деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающимися воспринимается как необходимая и естественная для саморазвития и самореализации Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях спортом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких, то есть игра в волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Занятия

физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

Актуальностью программы является социальный заказ общества на физическое воспитание подрастающего поколения и необходимость решения проблем здорового образа жизни регионов России и Вологодской области.

Новизна программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения по формированию здорового образа жизни, выявления приоритетных интересов обучающихся в спорте, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания, в объединении (комплексе) в рамках программы смежных областей знаний: *экологии, краеведения, биологии, физвоспитания.*

Педагогическая целесообразность. Программа рассчитана на детей средней физической подготовки. Спортивные и физические игры не только способствуют развитию мышечного аппарата, но и помогают выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет силу воли, повышает уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Воспитанник учится коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным. Занимаясь спортом, ребенок приобретает опыт здорового образа жизни, он более успешен и менее подвержен зависимому и противоправному поведению.

Практическая значимость программы определяется её практико-ориентированным подходом, личным опытом педагога и возможностью использования данной программы в системе общего и дополнительного образования.

Социальная значимость программы определена возможностью обучения детей разных возрастных категорий и разного социального статуса, в сотрудничестве с семьёй, школой и социальными партнёрами.

Адресат программы.

Программа разработана для детей среднего школьного возраста, 12-16 лет (мальчиков и девочек). Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 15 человек.

Уровень, объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся:

1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут

Принципы комплектования группы:

Прием детей в объединение «Спортивные игры» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемость не более 15 человек

Объём освоения программы: 34 часа в год, 1 час в неделю.

Срок освоения программы: с 01.09.2023г. по 31.05.2024 г

Особенности организации образовательного процесса- в соответствии с учебно-тематическим планам, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; **виды занятий** по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).