

**Аннотация**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Поиграйка»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Поиграйка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей;
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает изучение коми национальных игр.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

В современных условиях развития нашего общества, под воздействием многих социальных, экономических факторов идёт стремительное ухудшение здоровья людей. Предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье. Считается, одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья - это активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Цель программы - создание условий для формирования всестороннего развития личности учащихся посредством подвижных игр.

Задачи программы:

- укрепить здоровье учащихся, содействовать их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;
- развить морально-волевые качества учащихся, привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;

- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр и т.к. в программу внесены коми национальные игры, то это воспитывает у учащихся любовь к своей малой родине, формирует у них эмоционально положительное отношение к тем местам, где они родились и живут, развивает умение видеть и понимать их красоту, желание узнавать всё больше и больше.

Данная программа предназначена для работы с учащимися 6-10 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 недели - 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Формы занятий: практические, теоретические, соревновательные, групповые, командные.

Структура занятия по подвижным играм:

- подготовительная часть (разминочная часть) - подготовка занимающихся к подвижным играм в основной части занятия;

- основная часть - разучивание новой темы;

- заключительная часть - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на восстановление и расслабление.

В течении года проводятся соревнования с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце года проводится итоговая аттестация.

Программа состоит из теоретической и практической части, в конце программы - контрольные испытания. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей, которая предполагает зачет в форме выполнения заданий в теоретической и практической части.