

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

**Организационные формы обучения.** Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. Занятия могут проходить и в форме игры. Используются как фронтальные, так и индивидуальные формы работы с обучающимися. В зависимости от темы и формы проведения занятия применяются словесные, наглядные или практические методы обучения. Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности, проведение динамических пауз, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в области интеллектуальных и физических действий в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

**Цель и задачи программы:**

**Цель:**

- популяризация подвижных игр;
- дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;

**Задачи :**

- развитие мышечной активности;
- осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- развитие интереса к выполнению упражнений;
- развитие любознательности, наблюдательности, потребности в выполнении упражнений, культуры общения учащихся;
- развивать у учащихся культуру выполнения физических упражнений;
- формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.