

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрена
на заседании Педагогического совета
Протокол № 11
от «30» августа 2022г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ № 1
_____ М.В. Жабина
Приказ № 53 от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа кружка «Готов к труду и обороне»**

Адресована учащимся от 11 до 14 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель: учитель физической культуры

Бобков Владимир Владимирович

Пояснительная записка

Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Педагоги поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством Российской Федерации, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости и пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре.

Нормативной основой программы дополнительного образования «ГТО» являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Иные нормативно-правовые акты органов управления образованием различного уровня,
- Устав Образовательного учреждения

Направленность программы дополнительного образования «ГТО» - физкультурно-спортивная, уровень освоения программы общекультурный.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на развитие и совершенствование различных физических качеств, что позволит учащимся качественно выполнять нормы ГТО. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода, поиск информации в Интернете.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо продолжать и в младшем подростковом возрасте. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные физические качества но этого не достаточно для успешной сдачи норм ГТО. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий развивается сила мышц, быстрота, выносливость, гибкость, координация.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику силовых, беговых и метательных упражнений;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Сроки реализации образовательной программы - 1 год (всего 36 часов).

Условия реализации программы

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам: смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях; смена личностных интересов и запросов учащихся. Ведущей формой организации обучения является - групповая. Занятия проводятся 1 академический час 1 раз в неделю.

Учебный план

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Знакомство с планом работы. Правила техники безопасности. История развития ГТО. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня спортсмена.	3	3	
Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы, быстроты. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, упражнения на гибкость.	32		32
Тестирование.	1		1
Итого	36	3	33

Содержание программы

Теория (3 часа)

- знакомство с планом работы;
- правила техники безопасности;
- история развития ГТО;
- спорт и здоровье;
- соблюдение гигиены спортсменом;
- распорядок дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (12 часов)

- ОРУ в движении;
- ОРУ на месте;
- ОРУ с предметами;
- прыжковые упражнения;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на силу с отягощениями и своим весом;
- упражнения на быстроту и координацию.

Общая физическая подготовка (20 часов)

Бег 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 м;
Челночный бег 3x10м;
Прыжки в длину с места и разбега;
Метание мяча и гранаты на дальность;
Подтягивание на высокой и низкой перекладине;
Сгибание и разгибание рук в упоре;
Поднимание туловища из положения лёжа на спине;
Наклоны вперёд на гимнастической скамейке;
Лыжная подготовка.

Тестирование (1 час)

Предварительная сдача норм ГТО

Планируемые результаты реализации программы

В процессе обучения и воспитания, собственных установок и потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. В том числе:

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;

- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

Учащиеся должны:

- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- уметь выполнять технические действия различных испытаний;
- развивать физические качества.

Способы проверки знаний и умений:

- участие в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: сдача норм ГТО.

Организационно – педагогические условия реализации программы Материально - техническое обеспечение программы

Спортивный зал с оборудованием и инвентарем, необходимым для проведения занятий по основным разделам физической подготовки (брусья 1 шт., маты гимнастические 6 шт., медицинбол 1кг, 2кг, (6 шт.), перекладины для подтягивания в висе – 3 шт., шведская стенка 6 шт. мячи и гранаты для метания, скакалка резиновая 20 шт., гимнастические скамейки, мячи и гранаты для метания; набивные мячи; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; гимнастические маты)

Спортивная площадка с беговой дорожкой; прыжковой ямой и сектором для метания на городском стадионе.

Методическое обеспечение программы Формы и методы обучения

В основу программы легли определенные педагогические принципы.

Принцип дополненности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному»

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные, наглядные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Эмоциональные методы:

- Порицание;
- Поощрение;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.
- Познавательные методы:
- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий.

Волевые методы:

Предъявление учебных требований;
Информация об обязательных результатах обучения;
Познавательные затруднения;
Прогнозирование деятельности.
Социальные методы:
Создание ситуации взаимопомощи;
Поиск контактов и сотрудничества;
Заинтересованность в результатах

Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2018
2. Дракина И. К., С. Горбунова «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях» - Омск, 2019
3. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2017.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2018.
5. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2017.
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» - Р-Д. Феникс, 2018
7. Сайт ГТО.РУ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных и каникулярных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	25.05.2023	36	36	Четверг 14.30-15.15