

Министерство образования и науки Республики Адыгея
Муниципальное образование «Майкопский район»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Майкопская районная детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

«Согласовано»:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

от «12» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ «Олимп»

Саяпин А.С.

Приказ № 84/1 от 12.08 2021 г.

Принят на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

От «12» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Секции «Готов к Труду и Обороне»**

для обучающихся состоящих на различных видах учета

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	72 часов
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	7-17 лет

Разработчик: старший методист Белянкин Эрик Сергеевич
методист Волкова Екатерина Владимировна

п. Тульский 2021 г.

Оглавление

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования

- Пояснительная записка.
- Цель и задачи программы.
- Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.
- Планируемые результаты.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- Формы аттестации.
- Оценочные материалы.
- Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение).
- Методические материалы.
- Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).
- Рабочая программа воспитания.
- Календарный план воспитательной работы.
- Календарный учебный график.
- Список литературы.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Направленность программы

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Готов к Труду и Обороне» (далее ГТО) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня, составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- Письма Министерства просвещения РФ ОТ 31.12.2022г. № ДГ – 245/06 О направлении методических рекомендаций «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Федерального закона № 124-ФЗ от 24.07.1998 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденное распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Паспорта национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Распоряжения кабинет министров Республики Адыгея от 18 июня 2019 года N 154-р «О некоторых мерах по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

- Приказа министерство образования и науки Республики Адыгея от 2 июля 2019 года N 840 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Адыгея»;

- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844);

- Паспорта национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);

- Плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. N 2945-р;

- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей Утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467;

- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 N 11).

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объема их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Данная программа призвана содействовать уменьшению факторов риска приобщения подростков к злоупотреблению ПАВ, способствовать развитию познавательных и коммуникативных способностей школьников, организации досуга учащихся, в том числе, - из групп социального риска.

Привлечение к занятиям обучающиеся, состоящие на профилактическом учёте в ПДН, КДН, внутришкольном учете, имеющие нарушения в процессе социализации и признаки социальной дезадаптации, обусловлено ранней профилактикой для того, чтобы не допустить приобщения обучающихся к употреблению психоактивных веществ и алкоголя, заложить основные навыки по формированию здорового образа жизни в подростковом возрасте.

Связь с уже существующими программами по данному направлению

Программа «ГТО» разработана на основе рабочей программы «Физическая культура», (предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Автор программы В.И. Лях. Москва, Просвещение 2013 год.).

Степень авторства: модифицированная.

Актуальность программы:

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Отличительные особенности программы:

В отличие от типовой программы, программа по «ГТО» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с баскетболом, футболом и др. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом,

развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Адресат: дети от 7 до 17 лет.

Объём программы:

Программа рассчитана на 72 часа.

- Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, ст.17).

-Форма организации образовательной деятельности – групповая. Группы разновозрастные.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 45 минут.

Набор обучающихся в группы свободный, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе 15 человек.

Цель и задачи программы

Цель: развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

обучающие:

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексы ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

развивающие:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять

двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

воспитательные:

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы

Учебный план

№	содержание	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	
2	Наше здоровье	4	2	2
3	Помоги себе сам	5	2	3
4	Мастерство коммуникации	4	2	2
5	Учимся находить решение проблемы	4	2	2
6	Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	18	8	10
7	Специальная физическая подготовка	20	6	14
8	Спортивные игры	14	4	10
9	Аттестация:			
	промежуточная	1		1
	итоговая	1		1
	Итого	72	27	45

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования. Правила техники безопасности.

Тема 2. Наше здоровье

Теория. «Что такое здоровье? эмоции стресс?»

Знакомство с понятиями «Здоровье», «Эмоции», «Стресс»; Правильное питание при физических нагрузках. Влияние физических упражнений на состояние здоровья.

Практика. Психологические тренинги.

Тема 3. Помоги себе сам

Теория. «Учимся находить причину и последствия событий.

беседа по теме. Беседа «Все ли желания выполнимы?».

Практика. Игра «Проверь себя», анализ ситуации.

«Как воспитывать в себе сдержанность. И отвечать за свое решение?»

Игра «Проверь себя», анализ ситуации, тренинг безопасного поведения. Игра-инсценировка «Почему нам запрещают?».

Тема 4. Мастерство коммуникации

Теория. «Учимся договариваться».

Дискуссия «Что такое согласие? Сотрудничество? Конфликт? Компромисс?», Тест «Насколько ты подтвержден групповому давлению?» Как подавить агрессию при помощи физических упражнений.

Практика. Психологический тренинг «Я за тебя отвечаю».

Тема 5. Учимся находить решение проблемы

Теория. Дискуссия «Что такое проблема? Для чего нужна уверенность людям?», беседа «Пассивное, уверенное (ассертивное) и агрессивное поведение».

Практика. Психологический тренинг «Могу ли я работать в команде».

Тема 6. Общая физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория. Понятие о гигиене. Развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Практика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силовых качеств с включением эстафет подвижных игр. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Бег 60м., 100м. Бег на мест. Бег по прямой. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.

Тема 7. Специальная физическая подготовка

Теория. Значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний, нормативные требования: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Практика. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, координации движений, выносливости. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Тема 8. Спортивные игры

Теория. Правила игры. Методика и техника судейства. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

Практика. “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Тема 9. Аттестация.

Практика. Промежуточная и итоговая: сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты

Образовательные результаты

- повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развиты основные физические способности (качества);
- получены основные знания и комплекс ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучен соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

Результаты в формировании двигательных действий

- развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;

- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
- развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Результаты в воспитании спортсмена

- проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

К концу обучения обучающиеся 7-10 лет должны

Знать:

- историю создания и развития Вооружённых Сил Российской Федерации;
- историю возникновения комплекса ГТО;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы строевой подготовки;
- основы рукопашного боя.

Уметь:

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- взаимодействовать в команде, в процессе занятий.

К концу обучения обучающиеся 11-13 лет должны

Знать:

- о строевой подготовке;
- особенности развития избранного вида спорта;
- значение комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- о влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

- самостоятельно определять цели своих тренировок;
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- сдавать нормы ГТО;
- активно играть;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

К концу обучения обучающиеся 15-17 лет должны

Знать:

- историю физической культуры своего народа, своего края;
- о работе мышц при выполнении физических упражнений;
- о правилах личной гигиены;
- способы профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- топографические карты.

Уметь:

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- сдавать нормы ГТО;
- выполнять строевые приемы, исполнять строевую песню, знать строевой шаг;
- ориентироваться на незнакомой местности по местным признакам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- работать в парах и группах, участвовать в проектной деятельности, викторинах.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы аттестации

Формы и виды контроля:

Текущий контроль проводится на каждом занятии и осуществляется методом наблюдения за правильностью выполнения заданий.

Критерием оценки знаний, умений и навыков учащихся являются контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов (Приложение №1).

Итоговый контроль осуществляется по итогам пройденного учебного курса.

Форма работы с родителями

Информационные стенды для родителей.

Анкетирование родителей.

Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)

Материально-техническое обеспечение:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи (теннисные, футбольные, волейбольные, баскетбольные, малые);
- рулетка измерительная (2–3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы может обеспечить тренер-преподаватель заинтересованный, увлеченный своим делом

Основные методы, используемые в реализации программы:

- Объяснение, практическое занятие.
- Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный,
- Игровой, дифференцированный методы.
- Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований.
- Метод убеждения – это основной метод воспитания. Он обеспечивает решение главной задачи воспитания обучающихся – формирования их мировоззрения, высоких гражданских и патриотических качеств, сознательной убежденности.
- Метод упражнений – это метод управления деятельностью обучающихся при помощи разнообразных и повторяющихся дел. Упражнение как метод воспитания обеспечивает вовлечение обучающихся в систематическую, специально организованную общественно полезную деятельность, способствующую выработке навыков, привычек, культурного поведения, общения в коллективе, качеств прилежания, усидчивости в учебе и труде.
- Метод поощрения – метод стимулирования и мотивации деятельности обучающихся. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности или награды. Поощрение возбуждает положительные эмоции, тем самым вселяет уверенность, повышает ответственность, порождает оптимистические настроения и здоровый социально-психологический климат, развивает внутренние творческие силы обучающихся, их позитивную жизненную позицию.

Методы обучения направлены на формирование военно-прикладных навыков и обучение технике выполнения физических упражнений, приобретение специальных знаний, умений и навыков.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшения основных физических показателей, совершенствование военно-прикладных навыков.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических факторов у обучающихся, на повышение сплоченности коллектива.

Формы организации учебного занятия

Теоретические и практические.

Теоретические занятия проводятся как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.

Теоретические занятия предполагают: изучение техники безопасности, вопросов теоретической направленности и зачеты.

Основная форма обучения – практическая работа (70 % времени).

Основными формами практических занятий являются тренировочные занятия, направленные на развитие практических навыков по отработке нормативов и задач по специальным дисциплинам.

Основным методом проведения занятий является групповой метод, который позволяет создать на занятии соревновательный дух, стимулирует работоспособность обучающихся и позволяет добиться повышения качества изучаемого материала.

Педагогические технологии.

Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Дидактические материалы – технологические карты, разработки занятий.

Форма работы с родителями

Информационные стенды для родителей.

Анкетирование родителей.

Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

Рабочая программа воспитания

В настоящее время существует необходимость формирования патриотического сознания у подрастающего поколения, особенно это актуально в формате многонационального региона.

Сегодня воспитание патриотизма как интегрального качества личности в условиях поликультурного образовательного пространства необходимо осуществлять на основе соблюдения следующих принципов: интеграции в содержании образования федерального, регионального и местного компонентов; изучения различных социально-педагогических, культурно-исторических традиций и ценностей; самоопределения и самореализации личности; социальной активности и созидательной деятельности.

Специфической основой нашего региона является разнообразный этнический состав, и внедрение идей общего поликультурного мира в регионе, и профилактика экстремизма.

Патриотические чувства выражаются в осознанном и бережном отношении к природе, истории нашего края и отечества, в осознании своего долга и ответственности перед Родиной и другими людьми, в заботе об общем благе. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Цель: развитие патриотизма через активную практическую разнонаправленную деятельность.

Задачи:

- развитие гражданского и национального самосознания обучающихся;
- создание педагогических ситуаций, направленных на формирование способности и готовности к защите Отечества в военно-спортивных мероприятиях и творческих конкурсах;
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- сохранение и развитие чувства гордости и любви за свою страну, город, школу, семью, их истории, культуре, традициям;
- воспитание гражданской ответственности достоинства, уважения к истории и культуре своей страны;
- воспитание уважения к закону, развитие гражданской ответственности к общественным ценностям – сохранение окружающей среды, природы, общественных сооружений, духовных и материальных ценностей своего народа;
- выявление природных задатков, развитие творческого потенциала каждого обучающегося и реализация их в различных сферах деятельности;
- приобщение обучающихся к богатству общечеловеческой культуры, духовным ценностям своего народа, формирование потребности личности ребенка к дальнейшему осознанному стремлению в духовном общении;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование таких черт характера, как целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания обучающихся.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения (коммуникативный потенциал);
2. Развитие потребностей у обучающихся к самовыражению, познавательной активности.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Анализ подготовки и проведения мероприятий.
2. Количественные показатели (количество проведённых мероприятий, охват участников, охват зрителей).
3. Социальные показатели (заинтересованность учащихся, педагогов и родителей).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1	Беседа: профилактика вредных привычек	сентябрь
2	Викторина «Люблю тебя, Адыгея»	октябрь
3	Просмотр мультфильма «Я живу в России»	ноябрь
4	Беседа о здоровом образе жизни: «Жизнь прекрасна! Не потратить её напрасно!»	декабрь
5	Часы общения “Есть такая профессия – Родину защищать”	январь
6	23 февраля «День защитника Отечества» спортивная эстафета	февраль
7	Экскурсии по местам боевой славы, посещение краеведческого музея.	март
8	Акция «Ветеран живет рядом»	апрель
9	Соревнования посвященные Дню победы	май

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных занятий – 72

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

Список литературы.

Для педагога:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
2. Григорьев Д., Кулешова И., Степанов П. Диагностика эффективности воспитания на основе динамики личностного роста ребенка//Воспитательная работа в школе.-2013.-№2.- С.93-106.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
6. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г
11. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. М., 2013.

Для детей и родителей:

12. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
13. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
14. Вamк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
15. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
16. Шарапановская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков. М., 2005.
17. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
18. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
19. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
20. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет–ресурсов: www.gto.ru/

Приложение №1

Контрольные нормативы для всех возрастных групп

Таблица 1

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4

Таблица 2

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

Таблица 3

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00

	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Таблица 4

№ п/п		Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
			Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6	
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00	
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-	
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10				
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18	
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40	
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26	

Таблица 5

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21