|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Управление общего и дошкольного образования администрации города НорильскаМуниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования **"Станция детского и юношеского туризма и экскурсий"**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании: | Утверждаю: |
| Научно-методического совета  | Директор МБУ ДО «СДЮТиЭ» |
| от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гальченко С.А. |
| Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  |

**Дополнительная общеобразовательная программа****по физкультурной подготовки****«Быстрее, выше, сильнее»**Возраст обучающихся 10-14 летСрок реализации 21 деньАвтор-составитель: Феденков А.П.**Г. Норильск, 2019г** |

* 1. **Пояснительная записка (общая характеристика программы)**

Направленность программы – военно-спортивная направленность в условиях Крайнего Севера.

Программа предполагает доступность освоения и развития основных физических качеств детей любого уровня подготовки. Изучение теории и практических основ физкультурно - спортивной деятельности, изучение правил подвижных и спортивных игр и проведение чемпионата по ним среди воспитанников лагеря.

Актуальность программы

У учащихся формируются и развиваются умения и навыки различных видов двигательной активности, развиваются физические качества. В задачи педагога входит формирование у школьников понимания значимости и важности занятий физической культурой, привитие гигиены труда и отдыха, пропаганда здорового образа жизни.

Развитие у воспитанников чувства товарищества, коллективизма и коммуникативных навыков посредством соревновательной и игровой деятельности.

Итогом обучения является подготовка и проведение мероприятия по сдаче нормативов по физической подготовке, проведение чемпионата по спортивным играм и сдача военно-спортивных нормативов на берет.

Отличительная особенность программы

Особенностью программы является то, что она разработана для военно-патриотического лагеря и имеет военно-спортивную направленность; является частью начальной армейской подготовки.

 Программа направлена на овладение теоретическими и практическими знаниями по спортивной подготовке военнослужащих.

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников военно-патриотического лагеря «Мальчишки Севера» 10-14 лет.

Объем программы

1 сезон обучения – 18 часов,

Формы обучения и виды занятий

Программа предполагает применение различных форм и методов обучения. Работа по программе предполагается коллективная – в группе до 20 человек.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ

* проведение инструктажа по технике безопасности при проведении занятий на местности и в спортивном зале;
* тренировки в спортивном зале и на местности (общефизическая подготовка);
* тренировки и практические занятия в спортзале по подготовке к сдаче нормативов на берет и ГТО;
* изучение правил подвижных и спортивных игр;
* проведение чемпионата по подвижным, спортивным и интеллектуальным играм;
* Проведение физкультминуток при проведении теоретических занятий;
* Проведение ежедневной утренней зарядки;
* Подведение итогов реализации программы (тестирование, интервьюирование учащихся)

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 21 день.

Режим занятий

В зависимости от темы обучения занятия могут быть групповыми и индивидуальными. Занятия проводятся до 3 раз в неделю в течение всего сезона. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и погодных условий.

* 1. **Цель и задачи программы**

Цель программы – создание оптимальных условий для всестороннего развития и самореализации воспитанников лагеря, в процессе военно-спортивной подготовки.

Задачи программы:

**Обучающие:**

-обучение основным правилам подвижных и спортивных игр, правилам поведения в спортивном зале, правилам выполнения физических упражнений;

-расширение знаний о спортивной подготовке, прикладных видах спорта для военнослужащих, полученных в средней школе;

**Развивающие:**

-формирование интеллектуального и физического развития учащегося;

-развитие у подростка наблюдательности, внимания, кругозора;

-развитие способности к анализу, обобщению, умению делать выводы;

-укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

**Воспитательные:**

-воспитание патриотизма посредством занятий военно-спортивной деятельностью;

 воспитание потребности в здоровом образе жизни;

-воспитание самообладания и силы воли;

-воспитание таких качеств как трудолюбие, организованность и дисциплина, смелость и стойкость, ответственность и чувство долга, коллективизм, инициатива.

* 1. **Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.Раздел: физкультурно-спортивная подготовка, цели и задачи** |  |  |  |
| 1.1. | **Вводное занятие. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**.  | 1 | 1 | - |  |
| 1.2. | **Общефизическая подготовка.** | 18 | 1 | 17 |  |
| 1.3. | Утренняя зарядка | 21 | - | 21 |  |
| **2.Раздел: Чемпионат по подвижным и спортивным и интеллектуальным играм** |  |  |  |  |
| 2.1. | Подвижные игры |  |  |  |  |
| 2.2. | Спортивные игры |  |  |  |  |
| 2.3. | Шашки и шахматы |  |  |  |  |
| **3.Раздел: Итоговые мероприятия** |  |  |  |  |
| 3.1 | Сдача нормативов ГТО. |  |  |  |  |
| 3.2. | Сдача нормативов на берет. |  |  |  |  |
| Итого: |  |  |  |  |

Содержание учебно-тематического плана

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Теория | Практика |
| **1.Раздел: физкультурно-спортивная подготовка, цели и задачи** |
| 1.1. | Вводное занятие. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. | Проведение инструктажа по технике безопасности при занятиях на местности и в спортивном зале.Показания и противопоказания к занятиям различными упражнениями. | Врачебный контроль в медицинском кабинете. Меры предупреждения переутомления. |
| 1.2. | Общефизическая подготовка. | Методическое сопровождение при проведении занятий. | Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. |
| 1.3. | Утренняя зарядка |  | Проведение общеразвивающих упражнений. |
| **2.Раздел: Чемпионат по подвижным и спортивным и интеллектуальным играм** |
| 2.1. | Подвижные игры. | Изучение правил, техники и тактики. | Формирование команд. Проведение соревнований между взводами. |
| 2.2 | Спортивные игры. | Изучение правил, техники и тактики. | Формирование команд. Проведение соревнований между взводами. |
| 2.3. | Шашки и шахматы. | Изучение правил. | Выявление лучших представителей внутри взводов. Проведение соревнований между взводами. |
| **3.Раздел: Итоговые мероприятия** |
| 3.1. | Сдача нормативов ГТО. | Техника выполнения упражнений. | Проведение мероприятия по сдаче нормативов. |
| 3.2. | Сдача нормативов на берет. | Правила и техника выполнения упражнений. | Проведение подготовительных занятий. Мероприятие по сдаче военно-спортивных нормативов. |

#### Список литературы