09.06.2023

_X_ _____

М.А. Большухинга
Директор
Подписано: подпись директора

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы:

✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

✓ приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г.

№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательнойдеятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

✓ постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

✓ постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

✓ письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015

№ 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Нормативная база персонифицированного финансирования

дополнительного образования в Мурманской области

✓ Концепция персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Мурманской области, утвержденная распоряжением Правительства Мурманской области от 06.03.2020 № 38-РП

✓ Правила персонифицированного финансирования Мурманской области, утверждённые приказом министерства образования науки Мурманской области от 19.03.2020 № 462

Актуальность.

В наши занятия физической культурой и спортом снова актуальны из-за прогрессирующего снижение уровня здоровья нашей молодежи. Большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятием физической культурой.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе «Готовимся сдавать ГТО» способствует и участие в соревновательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Готовимся сдавать ГТО" имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Адресат программы - дети 9-17 лет. Принимаются дети, желающие заниматься единоборствами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Группы формируются, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Цель занятий –удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация свободного времени.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения;
- овладеть основами техники выполнения упражнений комплекса;
- повысить общую физическую подготовку и укрепить здоровье;
- создать положительное отношение у обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на учебно-тренировочных занятиях;
- сформировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении различных видов испытаний.

Развивающие:

- развить двигательные функции, обогатить двигательный опыт;
- развить основные физические качества;

Воспитательные:

- сформировать здоровый образ жизни;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- выработать спортивный характер.
- адаптировать к жизни в обществе.

Срок реализации программы: 9месяцев.

Уровень сложности: «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы занятий: очная

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования, спортивно-массовые мероприятия;
- тестирование.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 недель в условиях ДЮСШ.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2академическихчаса (90 минут).

Наполняемость групп:10-15 человек.