**Пояснительная записка**

Программа по группе интенсивной нагрузки (ГИН) является программой дополнительного образования, предназначенной для обучающихся специализированных (кадетских) классов второй ступени среднего общего образования как в очной форме, так и в заочной (онлайн)

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лѐгкоатлетических упражнений. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Программа «ГИН» рассчитана на учащихся 6-9 кадетских классов, 74 учебных часов из расчета 2 часа в неделю, на один год обучения. Занятия с учащимися проводятся в практической форме, в спортивном зале, на полосе препятствий, спортивный городок и стадион школы. Содержание программы «ГИН» для обучающихся специализированных (кадетских) классов имеет военную направленность.

 **Цель программы:**

1. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.
2. Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
3. Пропаганда и популяция ЗОЖ.

**Задачи программы:**

 1. Сформировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;

2. Развить двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

3. Укрепить здоровье детей. Путём приобщения их к занятиям физическими     упражнениями.

**В процессе изучения программы дополнительного образования детей «ГИН» предполагается приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

 **Форма обучения:** очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

 **Формы организации учебного процесса:** применение фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы.

 **Место учебного предмета в учебном плане дополнительного образования:**

ГИН, как учебный предмет входит в дополнительную образовательную область военно-прикладной подготовки и представлен для обязательного изучения обучающимися кадетских классов, реализуется за счет компонента дополнительного образования.

**Актуальность** программы заключается в том, что физическая подготовка является одним из важнейших элементов военно-патриотического воспитания в кадетских классах. ГИН, дисциплинирует воспитанников кадетских классов, способствует развитию исполнительности, собранности, подтянутости, опрятности и формированию личности кадета.

**Оценка результатов обучения воспитанников**

В целях оценки и контроля результатов обучения в течении учебного года проводятся:

1. контрольные занятия по проверки усвоения знаний по темам курса;
2. анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года
3. спартакиада по военно-прикладным видам спорта.
4. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | № п/п | Тема | Кол-во часов |
| теория | практика |
|  | 1 | Подтягивание на перекладине, подъѐм переворотом. Сгибание и разгибание рук на гимнастических брусьях  | 1 | 15 |
|  | 2 | Ускорение 30-60 м***.*** Челночный бег 3х10 м. Бег на 100-200 м. | 1 | 15 |
|  | 3 | Преодоление препятствий, метание гранаты на точность.  | 1 | 15 |
|  | 4 | Комплекс силовых упражнений (КСУ)  | 1 | 17 |
|  | 5 | Прохождение полосы препятствий | 1 | 12 |
|  |  | **Итого:** | 74 |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Предмет | 6-9 кл | Итого |
| 1 | Гимнастика  | 15 | 15 |
| 2 | Ускоренное передвижение  | 15 | 15 |
| 3 | Преодоление препятствий  | 15 | 15 |
| 4 | Комплекс силовых упражнений  | 15 | 17 |
| 5 | Полоса препятствий | 10 | 12 |
| Итого  |  | 74 | 74 |

1. **Список литературы:**

1. Психология педагогического мышления. - СПб., 2000 г.

2. Королева Е., Юрченко П., Бурдыгина Т. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. - М., 2008 г.

3. Лях В.И. Физическая культура. - М., 2008 г.

4. Матвеев А.П. Физическая культура М., 2008 г.

5. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Б. Физическая культура. – М., 2008 г.

6. Сергеев И.С. Основы педагогической деятельности. - СПб., 2004 г.

7. Абульханова-Славская К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности. - М., 1989 г.

8. Арефьева Г.С. Социальная активность. Проблема субъекта и объекта в социальной практике и познании. - М., 1994 г.

9. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. - М., 2005 г.

10. Подсвирова С.П. Формирование универсальных учебных действий средствами физической культуры. // Современные научные исследования и инновации. – Май, 2011. [Электронный ресурс]. URL: http://web.snauka.ru/issues/2011/05/131