

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Брянск**

Утверждаю

Л.И.Ганичева



**Дополнительная общеразвивающая программа
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНАРМЕЙЦА**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Педагог Ершов К.Д.

2021-2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Error! Bookmark not defined.
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	Error! Bookmark not defined.
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	Error! Bookmark not defined.
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	Error! Bookmark not defined.
	not defined.
ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	Error! Bookmark not defined.
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Error! Bookmark not defined.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНАРМЕЙЦА»(далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную **направленность**, обладает рядом возможностей для: формирования культуры здорового образа жизни, развития физических способностей; укрепления здоровья участников Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» (далее – Движение, ВВПОД «ЮНАРМИЯ»).
Уровень освоения: ознакомительный.

Новизна, своеобразие и **отличительные особенности** Программы, заключаются в сочетании элементов физической культуры, оздоровления, методов фитнеса, аэробной нагрузки, ритмики, позволяющих сделать процесс образования более доступным и оптимальным для всех обучающихся. Принцип интеграции способствует снятию напряжения, перегрузки обучающихся за счет переключения на разнообразные виды деятельности в ходе занятия. Важно отметить, что основным интеграционным механизмом являются игровые методы, что обеспечивает присоединение эмоционально-образного восприятия, воображения и фантазии, что повышает интерес юнармейца к данным занятиям в отличие от стандартных занятий в общеобразовательных организациях. В процессе таких занятий обучающийся находится в наиболее естественных для себя условиях игры, что приводит к повышению качества выполнения поставленных перед ним задач.

Программа **актуальна**, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детско-подросткового организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств и видов гимнастики в организации здорового образа жизни.

Включение фитнес-аэробики в содержание Программы в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки основано на ее популярности среди детей всех возрастов. Главными направлениями учебно-тренировочного процесса являются:

- создание условий для развития личности юнармейца;
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности;
- привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Цель Программы: создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у юнармейцев потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре.

Задачи Программы:

обучающие:

- формировать умения и навыки по выполнению базовых упражнений фитнес-аэробики, танцевальной гимнастики, упражнений по растяжке;
- формировать осанку;
- обучить организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям о физической культуре;
- содействовать повышению уровня физической подготовленности;

развивающие:

- развивать координацию движения и умение ориентироваться в пространстве;
- развивать равновесие, чувство ритма, быстроту и точность реагирования на сигналы;
- развивать выносливость, гибкость и ловкость;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

воспитывающие:

- воспитывать волевые качества, дисциплинированность, смелость во время выполнения физических упражнений;
- воспитывать моральные, волевые качества; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- формировать устойчивые мотивы и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Категория обучающихся. Программа адресована участникам Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» в возрастной категории 8-13 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Зачисление на обучение осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии

противопоказаний к занятиям по хореографии (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

Срок и режим реализации Программы: 1 учебный год с интенсивностью проведения занятий 1 раз в неделю 2 учебных часа. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность учебных занятий установлена с учётом возрастных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин2.4.4.3172-14. Общий объем часов по Программе – 72.

Формы организации образовательной деятельности. Занятия проводятся в разновозрастных группах с численностью –15-20 человек.

Планируемые результаты освоения Программы

Базовым результатом обучения по данной Программе является освоение обучающимися основ физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующей не только развитию физической природы, психических и социальных качеств личности, но и формированию широкого спектра универсальных компетенций, востребованных каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физической деятельности.

В число универсальных **компетенций**, формирующихся в процессе освоения Программы, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

По окончании обучения юнармейцы будут:

- знать о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- уметь организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- иметь навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости).

Результаты развивающей деятельности. По окончании обучения юнармейцы будут:

- иметь представление о развитии: эстетических потребностей, управления своими эмоциями в различных ситуациях, установок на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к труду;

- владеть: способами
продуктивногосотрудничества(общение,взаимодействие)сосверстникамипри решении практических задач на занятиях; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владеть навыками осуществления информационной, познавательной и практической деятельности с использованием различных средств информации и коммуникации.

Результаты воспитывающей деятельности

Обучающиеся будут:

- иметь представление о красоте телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

- знать о причинах успеха или неуспеха физкультурно-спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- владеть способами формирования дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, работе на результат,

- владеть способами: уважительного отношения к иному мнению; сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(2 часа в неделю, 72 часа в год)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. Вводное тестирование.	1	1		Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений,
2.	История физической культуры	6	2	4	
3.	Общая физическая подготовка	10	2	8	
4.	Правильная осанка	5	1	4	
5.	Игровая гимнастика	8	2	6	
6.	Фитнес-гимнастика	12	2	10	
7.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	
8.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
9.	Пластика	8	2	6	
10	Итоговое занятие	2		2	Выступление на мероприятии (открытое занятие)
	Всего часов	72 ч.	16	56	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Правила техники и безопасности на занятиях. Вводное тестирование.

Практика: Игровые упражнения на общую физическую подготовку (ОФП).

Тема 2. История физической культуры

Теория. История олимпийского движения в России

и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес-аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Спортивно-

оздоровительные системы физических упражнений в отечественной

зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Практика: Упражнения на ОФП.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория. Знакомство с терминологией, видами физических упражнений, видами гимнастики; изучение технических правил выполнения упражнений.

Практика. Практическая отработка различных видов упражнений.

Тема 4. Правильная осанка

Теория. Знакомство с приемами и методами формирования правильной осанки. Влияние осанки на работу внутренних органов, психологические аспекты влияния правильной/неправильной осанки на личность человека. Исторический фото-экскурс осанки в разные времена у разных народов.

Практика. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.

Тема 5. Игровая гимнастика

Теория: Основы физической подготовки, правила построения, значение различных команд при построении, по сигналу.

Практика:

– *Строевые упражнения.* Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

– *Общеразвивающие упражнения (ОРУ).* Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

– *Упражнения на расслабление мышц,* дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

Тема 6. Фитнес-аэробика

Теория. Общие требования к осанке в занятиях фитнес-аэробикой.

Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Практика. Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Тема 7. Ритмическая гимнастика

Теория: История создания ритмической гимнастики и концепция метода. Ритмическая гимнастика как вид спорта.

Практика: Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку.

Тема 8. Специальная физическая подготовка

Теория. Признаки и содержание классической аэробики, стэп-аэробики.

Практика:

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на разидва), сочетания маршевых или лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Стэп-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на разидва), сочетания маршевых или лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Тема 9. Пластика

Теория: Что такое гибкость, особенности индивидуального развития.

Практика: Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.

Тема 10. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов обучения. Анализ достижений юнармейцев.

Практика: Показательные выступления для родителей и других детей. Открытое занятие.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

Программа разработана с учётом нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п. 1, 2, 3, 14; ст.75);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);

4. Концепцию развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14)» (далее – СанПиН 2.4.4.3172-14.).

Методическое обеспечение реализации Программы

Методическое обеспечение Программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения Программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В работе используются следующие методы:

– методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);

– методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов);

– практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе юнармейцев или направленные на активизацию каждого ребенка в отдельности:

– индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением обучающегося, его успехами;

– использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому обучающемуся, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения юнармейцев являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянное собственное творчество. В учебной деятельности необходимо использование форм и методов работы:

формы работы: групповая, индивидуальная, фронтальная;

методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, тренировка.

Типы занятий - образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки:

– обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия;

– планирование относительно продолжительной заключительной части занятия (до 7–9 мин);

– использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего и тренирующего режимов;

– обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий.

Формы и содержание итоговой аттестации: показательные выступления, открытые занятия; беседа; опрос; тестирование.

Кадровое обеспечение Программы: педагог дополнительного образования.

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации Программы необходимо помещение из расчета не менее 2 м² на одного занимающегося, при этом группа не должна превышать 15 - 20 человек. Температура в зале, где проводятся занятия должна быть 17-20 градусов С. Освещенность – 600 люкс. Покрытие пола допускается в виде линолеума, ковровина, паркета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий / Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бар-Ор О.О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т.Роуланд; пер. Сангл. И.Андреев. - К.: Олимп. Л-ра, 2009.
3. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового тематического планирования. Центр «Школьная книга». - М.: 2007.
4. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. - М.: РИО РГУФК, 2004.
5. Захаров Е.Н., Карасева А.В., Сафонова А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. (Серия «Спорт без границ»).
7. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогр. курс по выбору для специальности 032101.65: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв. _____ эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2002.
9. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курсов по «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г.М. - М.: РГУФКСиТ, 2010.
1. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т350 около 950 терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

2. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник № 6. Центр «Школьная книга» М., 2005.
10. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся / Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е. // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998.
11. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. Сангл. Гришина А.В. – М.: Terra-Спорт, 2001.
12. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. Сангл. под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008.