

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского муниципального округа
«Новозаимская средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза В.М. Важенина»

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения
классных
руководителей,
протокол №04 от
29.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по
УВР
П.А. Ряшина
29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Л.Н. Рычкова
29.08.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ОФП»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Нормативный срок освоения программы: 2025-2026 г.

Автор-составитель:
Деменчук Евгений Владимирович педагог
дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	10
КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	13
ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23

Паспорт программы

1	Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
2	Направленность	Спортивная
3	Тип программы	Общеразвивающая
4	Вид деятельности	Общая физическая подготовка
5	Автор-составитель	Деменчук Евгений Владимирович педагог дополнительного образования.
6	Цель	Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у юнармейцев потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре.
7	Задачи	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. 1.
8	Форма обучения	Очная с применением дистанционных технологий.
9	Краткое содержание	Общая физическая подготовка пяти физических качеств человека.
10	Возрастная категория	10-18 лет.
11	Категория состояния здоровья	Дети с основной группой здоровья.
12	Период реализации программы	Сентябрь-Май
13	Продолжительность реализации программы в часах	Стартовый уровень: 144 ч.
14	Сведения о квалификации педагога	Без категории
15	Число детей, обучающихся в группе	15-20 человек
16	Справка о состоянии здоровья	Требуется
17	Место реализации	МАОУ «Новозаимская СОШ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»(далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную **направленность**, обладает рядом возможностей для: формирования культуры здорового образа жизни, развития физических способностей; укрепления здоровья участников. **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 базовых видов физкультурно-спортивной подготовки основано на её 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 в возрастной категории 8-15 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 3 раза 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 СанПин 2.4.4.3172-14. Общий объем часов по Программе – 144.

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 физкультурной 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 учащиеся будут:

- знать 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 учёбы 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 продуктивного сотрудничества (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении практических задач на занятиях; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон сотрудничества; уметь 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 о санкичеловека в соответствии с культурными образами и эстетическими канонами;

- знать о причинах успеха и 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 условиями её реализации;

- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. Причины травматизма в спорте. Гигиена, предупреждение травм в спорте. Контроль над здоровьем.	6	6		Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений,
2.	Физические качества человека.	14	4	10	
3.	Тестирование физических способностей.	12	2	10	
4.	Правильная осанка	6	1	5	
5.	Роль питания в развитие физических качеств	2	2		
6.	ОФП. Развитие координационных способностей.	14	2	12	
7.	ОФП. Развитие силовых способностей	14	2	12	
8.	ОФП. Развитие аэробной и анаэробной выносливости	14	2	12	
9.	ОФП. Развитие скоростных способностей.	14	2	12	
10.	ОФП. Развитие активной, пассивной и динамической гибкости.	14	2	12	
11.	Фитнес-гимнастика	12	2	10	
12.	Функциональные круговые тренировки	10	2	8	
13.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
14.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговое занятие
	Всего часов	144 ч.	31	113	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Правила техники и безопасности на занятиях. Причины травматизма в спорте. Гигиена, предупреждение травм в спорте. Контроль над здоровьем

Тема 2. Физические качества человека

Теория. Знакомство с пятью физическими качествами человека. Особенности развития: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.

Практика: Упражнение для понятия на физическом уровне о важности этих качеств.

Тема 3. Тестирование физических способностей

Теория. Критерии для определения уровня подготовленности спортсмена.

Практика. Проведение контрольных тестов, для определения уровня подготовленности.

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. Роль питания в развитие физических качеств

Теория: Изучение правильного питания для благоприятного развития физических качеств.

Тема 6. ОФП. Развитие координационных способностей

Теория. Обучение наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Практика: Физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Тема 7. ОФП. Развитие силовых способностей

Теория: Обучение правильному развитию абсолютной силы и относительной.

Практика: Физические упражнения, направленные на развитие силы.

Тема 8. ОФП. Развитие аэробной и анаэробной выносливости

Теория: Понимание разновидности выносливости и их особенности развития.

Практика: Упражнения для развития выносливости.

Тема 9. ОФП. Развитие скоростных способностей

Теория: Обучение техники старта, разгона, развитию реакции.

Практика: Упражнение на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Тема 10. ОФП. Развитие активной, пассивной и динамической гибкости

Теория: Изучение различия между видами гибкости

Практика: Упражнения на развитие активной, пассивной и динамической гибкости.

Тема 11. Фитнес-гимнастика

Теория: Умение самостоятельно организовывать занятия фитнесом.

Практика: Совершенствование навыков и умений физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Тема 12. Функциональные круговые тренировки

Теория: Подбор упражнений для наилучшего результата в тренировках

Практика: Выполнения комплекса упражнений на все группы мышц.

Тема 13. 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 раздвиг), сочетания маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации для развития 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 рази два), сочетание маршевых или фтовых элементов, комплекс 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 10. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов обучения. Анализ достижений юнармейцев.

Практика: Сдача нормативов для сверки с начальными спортивными показателями.

Календарно-тематическое планирование

Мес яц	Число	Время проведения занятий	Кол- во, ак. часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Форма обучения
Сентябрь	5.09- 11.09	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 1. Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 1. Причины травматизма в спорте. Гигиена, предупреждение травм в спорте	Очная / дистанцион ная (Viber)
	12.09- 18.09	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 1. Как контролировать свое здоровье во время занятия спортом	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 2. Изучение физических качеств человека	Очная / дистанцион ная (Viber)
	19.09- 25.09	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 2. Особенности развития физических качеств	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 2. Физическое понимание координационных способностей	Очная / дистанцион ная (Viber)
	26.09- 02.10	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 2. Демонстрация физического качества - силы	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 2. Физическое понимание выносливости	Очная / дистанцион ная (Viber)

Октябрь	03.10-09.10	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 2. Освоение понимания быстроты	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 2. Физическое понимание гибкости и ее виды	Очная / дистанционная (Viber)
	10.10-16.10	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 3. Формы сдачи нормативов по физической подготовке.	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 3. Проведение контрольных тестов по координационным способностям	Очная / дистанционная (Viber)
	17.10-23.10	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 3. Проведение контрольных тестов для проверки силы.	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 3. Проведение контрольных тестов для проверки выносливости	Очная / дистанционная (Viber)
	24.10-30.10	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 3. Проведение контрольных тестов по скоростным способностям	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 3. Проведение контрольных тестов для проверки гибкости мышц и суставов	Очная / дистанционная (Viber)
Ноябрь	31.10-06.11	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 4. Правильная осанка – залог здоровья	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 4. Комплекс физических упражнений, для коррекции осанки.	Очная / дистанционная (Viber)
	07.11-	Согласно	2	Модуль 4. Формирование	Очная /

	13.11	учебному расписнию		правильной осанки	дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 5. Изучение правильного питания при занятиях спортом	Очная / дистанцион ная (Viber)
	14.11- 20.11	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 6. Физические упражнения как методы развития координационных способностей	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 6. ОФП Развитие координационных способностей	Очная / дистанцион ная (Viber)
	21.11- 27.11	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 6. ОФП Подвижные игры для развития координационных способностей	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 6. ОФП Акробатические упражнения	Очная / дистанцион ная (Viber)
Декабрь	28.11- 04.12	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 6. ОФП Развитие координационных способностей в паре	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 6. ОФП Развитие координационных способностей.	Очная / дистанцион ная (Viber)
	05.12- 11.12	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 6. ОФП Подвижные игры для развития координационных способностей	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 7. Физические упражнения как методы развития силовых способностей	Очная / дистанцион ная (Viber)
	12.12-	Согласно учебному	2	Модуль 7. Развитие силовых способностей	Очная / дистанцион

	18.12	расписнию			ная (Viber)
			2	Модуль 7. Подвижные игры как метод развития силовых качеств	Очная / дистанционная (Viber)
	19.12-25.12	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 7. ОФП Физические упражнения для развития абсолютной силы	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 7. ОФП Развитие силовых способностей	Очная / дистанционная (Viber)
Январь	09.01-15.01	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 7. ОФП Развитие силовых способностей	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 7. Упражнения спортивной гимнастики для развития силы	Очная / дистанционная (Viber)
	16.01-22.01	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 8. Физические упражнения как метод развития аэробной и анаэробной выносливости	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 8. ОФП Физические упражнения	Очная / дистанционная (Viber)
	23.01-29.01	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 8. ОФП Физические упражнения для развития аэробной выносливости	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 8. ОФП Физические упражнения для развития анаэробной выносливости	Очная / дистанционная (Viber)
	30.01-	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 8. ОФП Беговые упражнения на длинные дистанции	Очная / дистанционная (Viber)
Февраль	30.01-	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 8. ОФП Беговые упражнения на длинные дистанции	Очная / дистанционная (Viber)

	05.02		2	Модуль 8. ОФП Физические упражнения для развития общей выносливости	Очная / дистанционная (Viber)
	06.02-12.02	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 8. ОФП Физические упражнения для развития выносливости в паре	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 9. Физические упражнения как методы развития скоростно-силовых способностей	Очная / дистанционная (Viber)
	13.02-19.02	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 9.ОФП Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 9.ОФП Физические упражнения для развития быстроты реакции	Очная / дистанционная (Viber)
	20.02-26.02	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 9.ОФП Бег на короткие дистанции (Спринт)	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 9. Подвижные игры для развития скоростных способностей	Очная / дистанционная (Viber)
	Март	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 9.ОФП Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 9.ОФП Физические упражнения для развития быстроты реакции	Очная / дистанционная (Viber)
	06.03-12.03	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 10. Физические упражнения как метод развития гибкости тела	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 10. ОФП Физические упражнения для развития	Очная /

				пассивной гибкости	дистанцион ная (Viber)
	13.03- 19.03	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 10. ОФП Физические упражнения для развития пассивной гибкости	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 10. ОФП Физические упражнения для развития динамической гибкости	Очная / дистанцион ная (Viber)
	20.03- 26.03	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 10. ОФП Физические упражнения для развития динамической гибкости	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 10. Акробатические упражнения	Очная / дистанцион ная (Viber)
	27.03- 02.04	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 10. ОФП Упражнения спортивнойгимнастики	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 11. Правила техники безопасности при занятиях фитнесом	Очная / дистанцион ная (Viber)
	03.04- 09.04	Согласно учебному расписнию	2	Модуль 11. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 11. Комплекс упражнений стретчинг	Очная / дистанцион ная (Viber)
		Согласно учебному расписнию	2	Модуль 11. Упражнения для укрепления мышц спины	Очная / дистанцион ная (Viber)
			2	Модуль 11. Комплекс упражнений с использованием фитбола	Очная / дистанцион

					ная (Viber)
	17.04-23.04	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 11. Физические упражнения с отягощением	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 12. Круговая тренировка в качестве общей физической подготовки	Очная / дистанционная (Viber)
	24.04-30.04	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 12. ОФП Круговая тренировка с элементами развития координационных способностей	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 12. ОФП Круговая тренировка с элементами развития скоростно-силовых способностей	Очная / дистанционная (Viber)
	Май	01.05-07.05	2	Модуль 12. ОФП Круговая тренировка с элементами развития выносливости	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 12. ОФП Круговая тренировка с элементами развития гибкости	Очная / дистанционная (Viber)
		08.05-14.05	2	Модуль 13. Введение в классическую аэробику, степ-аэробику	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 13. Выполнение базовых элементов аэробики под музыкальное сопровождение	Очная / дистанционная (Viber)
		15.05-21.05	2	Модуль 13. Выполнение базовых элементов степ-аэробики	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 13. Сдача нормативов физической подготовленности	Очная / дистанционная (Viber)

	22.05-28.05	Согласно учебному расписанию	2	Модуль 13. Сдача нормативов физической подготовленности	Очная / дистанционная (Viber)
			2	Модуль 14.Подведение итогов пройденного курса физической подготовки	Очная / дистанционная (Viber)
Итого:			144ч		

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. Покрытие пола допускается в виде линолеума, ковролина, 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 и 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., Асенов а О.Э. - М.: РИО РГУФК, 2004.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов 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 спортсменов: 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. курса по выбору для специальности 032101.65: рек. Ум по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв. _____ эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [идр.]; 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 курса по выбору _____ «Оздоровительная аэробика и степ-

аэробика»/Подобщейред. Михалина Г.М.–М.: РГУФСиТ, 2010.

1. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.– М.: Спорт АкадемПресс, 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. Гришин А.В.– М.: Терра-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.