Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол от «30» июня 2023г. № 20

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»
_____ Н.Ю. Савченко
Приказ «30» июня 2023г. № 221/1.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ЮНАРМИЯ-ОФП»

Возраст обучающихся: 08 - 12 лет
Срок реализации: 2 года (144 часа)

Авторы-составители:
Тыщенко В.В., педагог-организатор;
Одышева Н.А., методист

Тюмень, 2023

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического совета ГАУ ДО ТО Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»
Протокол от «30 » июня 2023 г. № 20

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»
_____Н.Ю. Савченко
Приказ от «30» июня 2023 г. №221/1

Дополнительная

общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«ЮНАРМИЯ - ОФП»

Возраст обучающихся: 8 – 12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Тыщенко В.В.,
педагог-организатор

г. Тюмень, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы 3

1.1. Пояснительная записка 3

1.2. Цель и задачи программы 5

1.3. Планируемые результаты 6

1.4. Содержание программы 8

1.5. Воспитательная работа 13

2. Комплекс организационно-педагогических условий 18

2.1. Календарный учебный график 18

2.2. Условия реализации программы 18

2.3. Формы контроля 19

2.4. Оценочные материалы 20

2.5. Методические материалы 21

Список литературы 28

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЮНАРМИЯ-ОФП» (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»). **Программа** составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573);

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав учреждения.

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 обучающегося;
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности;
- привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Категория воспитанников

Программа адресована участникам Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» в возрастной категории 8-12 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в группе не более 25 человек. Состав занимающихся постоянный.

Форма обучения

Форма обучения - очная. Форма реализации программы - очная, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский язык.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель Программы: создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у обучающихся 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.

1.3. Планируемые результаты

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.

Предметные:

- 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 учёбы и социализации;
- уметь организовывать здоровьеформирующую 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).

Метапредметные: По окончании обучения обучающиеся 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 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.

Личностные: 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.

1.4. Содержание программы.

Программа «ЮНАРМИЯ-ОФП» включает следующие дисциплины:

1. Вводное занятие;
2. Общая физическая подготовка;
3. Правильная осанка;
4. Игрогимнастика;
5. ФИТнес-гимнастика;
6. Ритмическая гимнастика;
7. Специальная физическая подготовка;
8. Пластика;
9. Итоговое занятие.

Учебный план 1 года обучения

№ п\п	Название раздела/темы	Количество часов			Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	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	6	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
3.	Общая физическая подготовка	10	2	8	-	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
4.	Правильная осанка	5	1	4	-	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
5.	Игрогимнастика	8	2	6	-	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
6.	Фитнес-гимнастика	12	2	10	-	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
7.	Ритмическая гимнастика	10	2	8	-	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
8.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	-	Опрос, беседа, контрольные тесты,

						наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
9.	Пластика	8	2	6	-	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
10.	Итоговое занятие	2		2	-	Выступление на мероприятии (открытое занятие)
	Всего часов	**72 ч.**	**16**	**56**	**6**	

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
		Всего	Теория	Прак-тика	Форма контроля	Всего	Теория	Прак-тика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. Вводное тестирование.	1	1		Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.	-	-	-	**Опрос, беседа.**
2	История физической культуры	6	2	4		6	2	4	
3	Общая физическая подготовка	10	2	8		-	-	-	
4	Правильная осанка	5	1	4		-	-	-	
5	Игрогимнастика	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)	-	-	-	
	ИТОГО	**72 ч.**	**16**	**56**		6	2	4	

Учебный план 2 года обучения

№ п\п	**Название раздела/темы**	**Количество часов**			Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения	Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**		
1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности.	2	2	-	-	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
2.	Общая физическая подготовка	32	2	30	6	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
3.	Игрогимнастика	14	4	10	2	Опрос, беседа, контрольные тесты, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
4.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	4	Опрос, беседа, контрольные тесты,

						наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.
5.	Итоговое занятие	2		2	-	Выступление на мероприятии (открытое занятие)
	Всего часов	**72 ч.**	**10**	**62**	**12**	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, кол-во часов				Из них возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения кол-во часов			
		Всего	Теория	Прак-тика	Форма контроля	Всего	Теория	Прак-тика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности.	2	2	-	Опрос, беседа, наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений.	-	-	-	**Опрос, беседа.**
2	Общая физическая подготовка	32	2	30		6	**2**	**4**	
3	Игрогимнастика	14	4	10		2	**2**	-	
4	Специальная физическая подготовка	22	2	20		4	-	**4**	
5	Итоговое занятие	2		2	Выступление на мероприятии (открытое занятие)	-	-	-	
	ИТОГО	**72 ч.**	**10**	**62**		**12**	**4**	**8**	

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 и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и 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. Игрогимнастика

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 раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ - 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 раз и два), сочетание маршевых и 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.

1.5. Воспитательная работа

Пояснительная записка

«От того, как мы воспитаем молодёжь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке.»

В.В. Путин

Программа воспитания обучающихся объединения «ЮНАРМИЯ-ОФП» направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направленно на обеспечение персонального жизнетворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью, основой

непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

Цель и задачи программы

Целью программы является:

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации в обществе.

Задачи:

- Повышение социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;

- Развитие физически здоровой личности;

- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;

- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Программа воспитательной работы для обучающихся предусматривает реализацию комплекса воспитательных мероприятий по следующим направлениям:

1 направление: «Герои среди нас». В рамках данного направления с обучающимися проводится работа, направленная на изучение современных спортсменов, побед нашими современниками.

2 направление: «Спортивная профессиональная ориентация» - профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры.

3 направление: «Культурно-досуговая деятельность» - пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурсы, концерты,соревнования.

4 направление: «Работа с родителями». Предусматривает комплекс мероприятий с участием родителей - вечер знакомств, семейные спортивные праздники, занятия для родителей и родительские собрания.

Содержание направления

«Герои среди нас»

Цель: просвещение обучающихся в области героических подвигов, спортивных достижений, совершенных нашими современниками, приумножения культурного и духовно-нравственного наследия, района, области, страны.

Задачи:

- пробудить желание продолжать и приумножать спортивные традиции многонационального российского народа;

- повысить уровень знаний о достижениях спортсменов нашей страны.

Содержание направления

«Спортивная профессиональная ориентация»

Цель: профессиональная ориентация, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры

Задачи:

- знание детьми наиболее полной информации о специфике профессиональной ориентации в спортивной деятельности;

- понимание детьми возможностей и способов развития для дальнейшего профессионального определения в спортивной деятельности.

Содержание раздела

«Культурно-досуговая деятельность»

Цель: приобщение личности с помощью средств культуры и искусства к культурным и нравственным ценностям, воспитание морально-нравственных качеств.

Задачи:

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морально-психологического состояния;

- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей к самодеятельному творчеству.

Содержание направления

«Работа с родителями»

Цель: способствовать установлению сотрудничества Учреждения и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;

- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;

- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;

- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

1.5.1 Календарный план воспитательной работы

месяц	«Герои среди нас»	«Спортивная профессиональная ориентация»	«Культурно-досуговая деятельность»	«Работа с родителями»
сентябрь			Тренинг на командообразование «Вместе весело....»	Родительское собрание «С чего начинается ЗОЖ....»
октябрь		Беседа «Профессии в мире спорта»		
ноябрь	Презентация «Спортсмены			

	Тюменской области в истории Олимпиад»			
декабрь			Новогодний вечер «На пороге Новый год»	Беседа на тему «Здоровый образ жизни»
январь	Просмотр художественного фильма “Со дна вершины”			
февраль		Просмотр интервью «1+1.Александр Легков»		Веселые старты «Дети и родители»
март			Праздничный вечер посвященный 23 февраля и 8 марта	
апрель		Спортивно-познавательная игра «Сделай правильный выбор»		
май			Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ	Родительское собрание Семейно-массовый забег «Победа»

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Срок реализации, Кол-во учебных недель в год	Кол-во уч.ч./нед.	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
1 год обучения	36 недели (с сентября по май)	2	1 занятие в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2 год обучения	36 недель (с сентября по май)	2	1 занятие в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов.

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, доска для отжиманий, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами, набивные мячи, TRX - петли;
- Спортивная площадка с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м;
- Секундомер.

Информационное обеспечение:

- Система АИС ЭДО;
- Класс с видео-аудио аппаратурой;

- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной молодежи и патриотического воспитания «Аванпост».

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий не ниже средне-специального или средне-профессионального образования, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы.

2.3. Формы контроля.

После прохождения обучения по программе «ЮНАРМИЯ-ОФП» все обучающиеся принимают участие в итоговом открытом занятии.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, итоговый.

Текущий и итоговый контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий и итоговый контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

Во время обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения знания проверяются с помощью КИМов и сдачей нормативов по физической подготовке.

2.4. Оценочные материалы.

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на итоговом занятии.

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий и знания.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.);

- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

2.5. Методические материалы

Организационно-методические требования к реализации программы

Обучение проводится педагогом дополнительного образования, который несет полную ответственность за качество подготовки и безопасностьво время обучения.

Учебная база для обеспечения подготовки должна включать в себя: учебный класс, спортивную площадку с беговыми дорожками или зал; также литературу и учебно-наглядные пособия.

Педагог обязан ежегодно не менее двух раз проводить инструктажи по технике безопасности и правилам охраны труда.

В целях предотвращения травматизма каждый обучающийся должен знать причины возникновения и меры предупреждения и уметь оказывать первую помощь пострадавшему и себе.

Распределение обучающихся по группам производится в начале обучения и сохраняется до конца обучения (учебного цикла). За каждой группой (или несколькими группами) закрепляется педагог, который отвечает за качество обучения. Группы могут заниматься раздельно или в одном помещении.

Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются методические приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает:
- беседы на такие темы как: психологическая подготовка, как правильно настроить себя на соревнования, меры безопасности и предупреждения травматизма;

- **проведение соревнований внутри команды** (для выявления лидеров и фиксации основных ошибок для дальнейшего их устранения);

- **рекомендации при проведении практических занятий:** 1- у всех обучающихся должна быть соответствующая форма одежды; 2- соблюдать технику безопасности (для предотвращения травматизма); 3- следить за своим самочувствием и при его ухудшении сообщить об этом педагогу.

Дидактические материалы

1. Турнирные таблицы.
2. Информационные листовки по противопожарной безопасности.
3. Правила двигательных действий.
4. Последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений.

Образовательные технологии

Формы и методы обучения.

К формам обучения относятся теоретические занятия, практические занятия, различные виды внеурочной работы и дистанционное обучения.

Теоретические занятия – форма изучения теоретических тем, согласно календарному плану.

В группу практических занятий входят: учебно-тренировочные занятия. В группу внеурочных занятий входят разные состязательные формы совершенствования навыков, физических и психологических качеств (конкурсы, соревнования и др).

Дистанционное обучение - процесс взаимодействия, обучающегося и педагога на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных сред).

На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

- *информационно-сообщающие методы* (устное изложение, беседа, команды);
- *методы формирования навыков и умений* (объяснение, демонстрация,

  упражнения);
- *методы закрепления и совершенствования навыков и умений* (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);
- *методы проверки и оценки знаний, навыков и умений* (наблюдение, практические контрольные задания);
- *инструктивный метод* (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

Последовательность обучения

Последовательность обучения упражнению (приему, действию) условно можно разделить на три тесно связанные между собой этапа:

- создание предварительного представления об упражнении;

- разучивание упражнения;

- закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Для создания предварительного представления об упражнении педагог применяет следующие приемы:

- знакомит обучающихся с названием упражнения и его элементами в соответствии с принятой терминологией;

- показывает наглядные пособия для создания двигательных представлений об упражнении;

- демонстрирует приемы и технику их выполнения;

- объясняет последовательность выполнения приемов и их технику, сообщая при этом пространственные и временные характеристики двигательных действий;

- разъясняет безопасные условия выполнения упражнения и его элементов;

- разрешает пробные попытки;

- информирует обучаемых о допущенных ими технических ошибках;

- разрешает очередные попытки.

Разучивание упражнения производится с целью овладения обучающимися техникой выполнения упражнения и формирования у них новых двигательных навыков. Приемы и способы выполнения упражнений разучивают в условиях практических занятий. В зависимости от подготовленности групп и сложности упражнения разучивание проводится в целом или по частям.

При разучивании приемов в целом двигательная задача решается целостным способом, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Целостный метод применяется, как правило, для разучивания простых упражнений или, когда сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части.

Разучивание упражнений по частям обладает большим методическим преимуществом. Этот способ применяется в том случае, если упражнение состоит из разнородных по характеру частей и элементов, объединенных только общей тактико-технической задачей, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. После освоения по частям упражнение выполняется в целом – слитно.

Задача третьего этапа обучения – добиться стабилизации приемов и способов выполнения упражнения, сделать их доступными для обучающихся.

Под стабилизацией приемов и способов понимается умение выполнять упражнение каждый раз или совершенно одинаково, или в рамках допустимых отклонений.

После того как освоенное упражнение будет закреплено в стандартных условиях, постепенно переходят к совершенствованию упражнения, для чего выполняют его в условиях тренировки или с применением ряда методических приемов, например, многократного повторения, включения различных комбинаций двигательных действий, выполнения в непривычных условиях или на снарядах и учебных объектах различного качества, оценки качества и учета времени выполнения и др.

Контроль и исправление ошибок – один из важных методических приемов обучения, которому педагог должен уделять постоянное и предметное внимание. В случае обнаружения ошибок вначале исправляются главные, исходные, а затем второстепенные, незначительные ошибки с помощью объяснения, показа, наглядных пособий, подводящих упражнений и др.

Применение мер, предупреждающих травмы и обеспечивающих безопасные условия выполнения упражнений, является обязательным для педагога и обучаемых.

Тщательная разминка, подбор упражнений, соответствующих возможностям обучаемых, правильная методика обучения, соблюдение нормального физиологического и гигиенического режима занятий.

При обучении упражнению (приему, действию) место построения обучаемых и установки (укладки) пожарной техники определяется руководителем занятий.

Структура учебного занятия

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения обучающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

Для учебного занятия по общей физической подготовке характерно наличие четырех частей: *вводной, подготовительной, основной, заключительной.*

Вводная часть предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия.

Подготовительная часть занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места.

Основная часть представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности педагога и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются педагогом в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения.

В основной части занятия решаются его главные задачи:

- развитие психологических и физических качеств обучаемых;

- формирование и совершенствование новых двигательных навыков, приемов и способов работы с пожарно-техническим вооружением;

- овладение приемами и способами работы с пожарно-техническим вооружением.

На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия.

Заключительная часть предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых, приведения в порядок учебных объектов и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

Методы организации занятия

1. **Фронтальный:** работа сразу со всеми обучаемыми; удобен при начальном обучении;
2. **Групповой:** обучающиеся разделены на подгруппы, которые получают отдельные учебные задания; педагог, не выпуская из-под контроля всех обучающихся, работает преимущественно с одной группой или переходит от одной группы к другой;
3. **Индивидуальный:** каждый обучающийся получает задание и выполняет его самостоятельно; педагог руководит работой обучающихся выборочно; используется при работе со спортсменами-разрядниками.

Педагогическая оценка занятия

Занятие считается успешным, если учебным материалом овладело абсолютное большинство обучающихся.

При оценке занятия учитывается решение оздоровительных и воспитательных задач.

Методическая подготовленность педагога оценивается путем анализа построения занятия, его плотности, методов дозирования нагрузки, организации занятий, обеспечения безопасности.

Изучается подготовленность преподавателя к занятию (план-конспект), дисциплину, взаимодействия с обучающимися и т.д.

На каждую группу ведется журнал учета занятий. Журнал является основным документом учета посещаемости, успеваемости и выполнения учебной программы. Заполняется журнал в электронном виде в системе АИСЭДО.

При изложении материала не следует усложнять его излишними формулами и доказательствами, а только теми, которые имеют практическое значение для данного случая и без знания, которых курсанты не смогут качественно усвоить изучаемый материал.

При изучении правил и инструкций, педагог кратко формулирует правило и объясняет смысл, а затем останавливается на практическом применении данного правила или инструкции.

Список литературы

для педагога

1.Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.

2.Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.

3.Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г.

Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4.Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. 5.Квашук. – М.: Советский спорт, 2003.
6.Киселев, В.П. Современное пятиборье: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М. Советский спорт 2006.
7.Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ / А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004.
8.Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ,СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков.
9.Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, артор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев.
Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар- Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с. 14.
10.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.
11.Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника М 2001г.

<u>для родителей</u>

1.Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М., АРКТИ, 2005.
2.Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996.
3.Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000.
4.Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.

Лютова Е.К. Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. С-Пб2000.

5.Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость./ Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Заросло в. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.

для детей

1.Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., Генезин, 2002.

2.В. Д. Берестов «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.

3.Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

4.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

5.М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С.

Перечень полезных интернет-ссылок

1.http://avanpost-72.ru/

2.https://www.gto.ru/

3.https://www.youtube.com/channel/UC9uD2gEA3LJ0gRjrQpnuJUg

4.https://vk.com/avanpost72