

АННОТАЦИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «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-

2 тренировочного процесса являются:

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

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

12 **Задачи Программы:**

13 *обучающие:*

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

20 *развивающие:*

- 21 – развивать координацию движения и умение ориентироваться в
- 22 пространстве;
- 23 – развивать равновесие, чувство ритма, быстроту и точность реагирования
- 24 на сигналы;
- 25 – развивать выносливость, гибкость и ловкость;
- 26 – содействовать гармоничному физическому развитию.

27 *воспитывающие:*

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

34 **Категория обучающихся.** Программа адресована участникам
35 Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного
36 движения «ЮНАРМИЯ» в возрастной категории 10-17 лет, желающих
37 обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей.

2 Зачисление на обучение осуществляется по желанию детей, по заявлению их
3 родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие
4 противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют
5 заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по
6 хореографии (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и
7 нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

8 **Срок и режим реализации Программы:** 1 учебный год с интенсивностью
9 проведения занятий 1 раз в неделю 1 учебный час. Продолжительность одного
10 учебного часа – 40 минут. Продолжительность учебных занятий установлена с
11 учётом возрастных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки в
12 соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин
13 2.4.4.3172-14. Общий объем часов по Программе – 36.

14 **Формы организации образовательной деятельности.** Занятия
15 проводятся в разновозрастных группах с численностью –8-24 человек.

16 **Планируемые результаты освоения учебного курса**

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

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

26 - умение организовывать собственную деятельность, выбирать и
27 использовать средства для достижения её цели;

28 - умение активно включаться в коллективную деятельность,
29 взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

30 - умение анализировать и доносить информацию в доступной,
31 эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со
32 сверстниками и взрослыми людьми.

33 **По окончании обучения юнармейцы будут:**

34 - знать о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического,
35 социального и психического), о положительном влиянии физической культуры
36 на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,
37 социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и

2 социализации;

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

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

10 **Результаты развивающей деятельности.** По окончании обучения
11 юнармейцы будут:

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

15 - владеть: способами продуктивного сотрудничества (общение,
16 взаимодействие) со сверстниками при решении практических задач на занятиях;
17 конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и
18 сотрудничества; умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты
19 совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих
20 решений;

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

24

25 **Результаты воспитывающей деятельности**

26 Обучающиеся будут:

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

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

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

34 - уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

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

4 Программа разработана с учётом нормативных документов:

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

7 2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от
8 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и
9 осуществления образовательной деятельности по дополнительным
10 общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства
11 Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

12 3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от
13 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления
14 образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным
15 программам» (далее – Приказ № 196);

16 4. Концепцию развития дополнительного образования детей (утверждена
17 распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №
18 1726-р);

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

23 **Методическое обеспечение реализации курса**

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

30 В работе используются следующие методы:

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

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

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

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

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

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

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

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

16 **формы работы:** групповая, индивидуальная, фронтальная;

17 **методы:** равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой
18 соревновательный, тренировка.

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

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

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

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

28 – обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных
29 заданий.

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