УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ МЭРИИ ГОРОДА ЯРОСЛАВЛЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МОЛНИЯ»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании Педагогического совета  Протокол № 1от «02» мая 2023г. | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора МУ ДО СШ «Молния»  № 148 от «02» мая 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**(Оздоровительная гимнастика для взрослых)**

**(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 18 лет и старше

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 252

Автор-составитель:

Дресвянкина Надежда Валерьевна,

инструктор-методист

Ярославль, 2023

**Содержание**

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Пояснительная записка
4. Рабочая программа
5. Содержание программы
6. Календарно-методический план
7. Учебный план
8. Календарный учебный график
9. Оценочные и методические материалы
10. Учебно-методический комплекс
11. Методы, формы организации занятий, учебные технологии
12. Диагностические материалы.
13. Список литературы
14. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых» разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжения правительства РФ от 24.11.2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы муниципальных учреждений дополнительного образования». (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам.

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом у взрослого населения, на приобщение граждан к здоровому образу жизни, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степенью успешности этой деятельности являются повышение устойчивости организма к вредным воздействиям и целенаправленные усилия по сохранению и укреплению здоровья.

Данная программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Срок реализации программы – 1 год, 1занятие 45 минут(3 часа в неделю), 1 занятие 1.5 часа (до 6 часов в неделю).

Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях наше государство уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни населения, приобщая его к активным занятиям физической культурой и спортом.

Научно-технический прогресс, ухудшение экологии и как следствие гиподинамия. Стрессовые ситуации – все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья.

Существуют убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность дает большие и продолжительные преимущества для здоровья людей , замедляя инволюционные процессы. Физически активные люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела.

В данное время проблема приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой является предметом внимания многих специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость комплексного использования различных методик фитнес-индустрии. Основой для создания здоровьесберегающей модели организации физкультурных занятий взята гимнастика.

**Отличительные особенности:** Сегодня оздоровительная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делает гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания.

Данная программа является модифицированной. В программу вошли самые востребованные направления: аэробика, пилатес, калланетика, йога, шейпинг, дыхательная гимнастика, ритмическая и суставная гимнастики.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала техник гимнастики в сочетании с дыханием.

**Адресат программы**: данная программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых» предназначена для взрослого населения от 18 лет и старше, проявляющих интерес к занятиям, имеющим медицинский допуск.

**Цель программы** – популяризация активного образа жизни среди взрослого населения.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

**Обучающие:**

- познакомить с основами теоретических знаний из области гимнастики

- познакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями

- научить технике выполнения упражнений различных систем: калланетики, йоги, пилатеса, шейпинга, аэробики, дыхательной гимнастики

- обучить правилам здорового образа жизни , приемам самоконтроля, закаливания организма, технике рационального питания.

**Воспитательные:**

- воспитывать навыки взаимодействия и сотрудничества

- содействовать формированию потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**Условия реализации программы:** Программа практических занятий со взрослыми людьми рассчитана на 1 год и включает 3 занятия в неделю, длительность занятия 45 минут.

Основной формой обучения являются групповые занятия. Наполняемость группы 10 – 15 человек.

В процессе занятий используются следующие формы проведения: практические и теоретические занятия, тестирование. Теоретические занятия проводятся в виде беседы до, после или в процессе выполнения двигательной активности. Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Распределение часов на разделы и темы условно, так как в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Методы организации занятий:

1. Словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция)
2. Наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) тренером и другие методы)
3. Практический (тренинг, выполнение практической работы)
4. **Планируемые результаты освоения программы**

Пропаганда здорового образа жизни.

Профилактика заболеваний у граждан взрослого населения средствами гимнастики.

Формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан взрослого населения.

Уменьшение подверженности стрессам и увеличение уверенности в собственных силах.

1. **Оценочные и методические материалы**
2. **Учебно-методический комплекс:**

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная программа «Оздоровительная гимнастика для взрослых»

- поурочные планы

Дидактические средства

- компьютерные презентации по темам программы

- фонотека музыкальных произведений для практических занятий, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки.

**2. Методы и формы организации занятий, образовательные технологии:**

Методы , в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)

- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.

- практический (выполнение упражнений

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности

- объяснительно-иллюстративный – занимающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию.

- репродуктивный – занимающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы выполнения упражнений

- повторный – работа с неоднократным повторением

- переменный – работа с различной интенсивностью.

Методы самоконтроля используются для отслеживания результативности личных достижений во время занятий физическими упражнениями.

**Формы организации деятельности на занятиях**

Выбор формы на конкретное занятие определяется поставленными задачами. Работа тренера-преподавателя проходит со всеми занимающимися одновременно.

- фронтальная- одновременная работа со всеми занимающимися.

- индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

**Использование современных образовательных технологий:**

Технология здоровьесбережения: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на занятии.

Технология разноуровнего обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения тренировочных заданий различного уровня сложности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

1. **Диагностические материалы:**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль – оценка стартового уровня возможностей занимающихся до начала основных занятий. Входная диагностика проводится в начале года в форме тестирования с целью выявления первоначального уровня развития физических качеств. Диагностика физических качеств занимающихся производится с каждым индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение года для отслеживания уровня освоения материала программы.

Формы текущего контроля:

- измерение частоты сердечных сокращений в течение занятия проводится с целью определения адекватности нагрузки на организм.

- наблюдение и выполнение практических заданий тренера-преподавателя выполняется с целью оценивания умений правильно выполнять технику упражнений; выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации.

**5. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (разделы)** | **Количество часов** | | |
|  | | Всего |
| теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 |  | 2 |
| 2. | Ритмическая гимнастика (ОФП) |  | 10 | 10 |
| 3. | Аэробика, специальная гимнастика |  | 10 | 10 |
| 4. | Калланетика |  | 10 | 10 |
| 5. | Стрейчинг |  | 10 | 10 |
| Итого | | 2 | 40 | 42 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Сроки** |
| 1 | Теоретические знания | 1 раз в месяц |
| 2 | Развитие физических качеств | На каждом занятии |
| 3 | Дыхательная гимнастика | На каждом занятии |
| 4 | Развитие координации | На каждом занятии |
| 5 | ОРУ | На каждом занятии |
| 6 | Подвижные игры | На каждом занятии |
| 7 | Массаж и самомассаж | 1, 3 неделя месяца |
| 8 | Ритмическая гимнастика (ОФП) | 1 неделя месяца |
| 9 | Аэробика, специальная гимнастика | 2 неделя месяца |
| 10 | Калланетика | 3 неделя месяца |
| 11 | Стрейчинг | 4 неделя месяца |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Неделя** | **Содержание** |
| **Сентябрь** | | |
| 1 | 1 неделя | **Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности.  Оценка собственного здоровья. Проверка физической  подготовленности |
| 2 | 2 неделя | Упражнения на развитие равновесия |
| 3 | 3 неделя | Упражнения на подвижность суставов |
| 4 | 4 неделя | ОРУ для формирования естественного мышечного корсета |
| **Октябрь** | | |
| 5 | 1 неделя | Стретчинг |
| 6 | 2 неделя | Техника выполнения для активного и пассивного растяжения  позвоночника |
| 7 | 3 неделя |  |
| 8 | 4 неделя | ОРУ для укрепления поверхностных мышц спины |
| **Ноябрь** | | |
| 9 | 1 неделя | Упражнения на растягивание мышц ног |
| 10 | 2 неделя | Дыхательные упражнения |
| 11 | 3 неделя | Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства |
| 12 | 4 неделя | ОРУ для укрепления поверхностных мышц спины |
| **Декабрь** | | |
| 13 | 1 неделя | ОРУ для укрепления прямых и косых мышц живота |
| 14 | 2 неделя | ОРУ на развитие подвижности в тазобедренных суставах |
| 15 | 3 неделя | Изометрические упражнения, направленные на развитие силы  мышц ног и рук |
| 16 | 4 неделя | Асаны в положении стоя, сидя, лежа |
| **Январь** | | |
| 17 | 1 неделя | Упражнения на растягивание мышц туловища |
| 18 | 2 неделя | Упражнения для мышц спины и мышц брюшного пресса.  Упражнения для расслабления мышц спины |
| 19 | 3 неделя | Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования  навыков правильной осанки |
| 20 | 4 неделя | Упражнения на развитие равновесия |
| **Февраль** | | |
| 21 | 1 неделя | Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней  поверхности бедра |
| 22 | 2 неделя | Упражнения для формирования и совершенствования правильной  осанки. |
| 23 | 3 неделя | Упражнения на развитие гибкости позвоночника |
| 24 | 4 неделя | ОРУ для укрепления мышц стоп, развитие координации |
| **Март** | | |
| 25 | 1 неделя | Укрепление мышц тела посредством растягивающих и статических  упражнений с нагрузкой до 15 секунд |
| 26 | 2 неделя | Упражнения на развитие равновесия |
| 27 | 3 неделя | Упражнения, направленные на осанку и координацию движений |
| 28 | 4 неделя | Асаны в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание  мышц туловища |
| **Апрель** | | |
| 29 | 1 неделя | Упражнения на развитие равновесия. Стрейчинг. |
| 30 | 2 неделя | Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования  навыков правильной осанки |
| 31 | 3 неделя | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса |
| 32 | 4 неделя | Асаны в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения для растягивания  мышц ног |
| **Май** | | |
| 33 | 1 неделя | Упражнения для развития гибкости позвоночника |
| 34 | 2 неделя | Закаливание и здоровье |
| 35 | 3 неделя | Упражнения для мышц спины |
| 36 | 4 неделя | Упражнения на растяжку и улучшение эластичности связочного  аппарата |
| **Июнь** | | |
| 37 | 1 неделя | Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета |
| 38 | 2 неделя | Упражнения на развитие гибкости |
| 39 | 3 неделя | Укрепление мышц тела посредством растягивающих и статических  упражнений с нагрузкой до 30 секунд |
| 40 | 4 неделя | Дыхательные упражнения |
| **Июль** | | |
| 41 | 1 неделя | Упражнения на развитие гибкости |
| 42 | 2 неделя | Упражнения на развитие равновесия |

1. **Список литературы**
2. Амоев Н.М. «Раздумья о здоровье» - М. – 1987
3. Байер К, ШейнбергьЛ. «Здоровый образ жизни» - М. 1997
4. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Внимание: дети. Москва 2000
5. Бальсевич В.К. Запорожанов В.А. «Физическая активность человека» Киев 1987
6. Бурбо Л. «Каллантехника за 10 минут в день. 2-е издание. Ростов на Дону, Феникс, 2006.
7. Вейдер С. «Пилатес для идеального пресса: перевод с английского, издательство: Феникс, 2007
8. Виес Ю.Б. Фитнес для всех. Издательство : интерпрессервис, 2006
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура и здоровый образ жизни.» издательство Гардарики, 2012
10. Дарден Э «Силовые упражнения в медленном темпе» М издательство Поппури, 2012
11. Иванова О., Поддубная Ж. «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц» Спорт в школе – 1998 №37 – 38.
12. Крылова А. «Каллантека – красивая фигура» - М-Фитнес и спорт, 2007
13. Лисицкая Т.С. «Ритмика/пластика» М. Физкультура и спорт, 1988
14. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. «Аэробика» Теория и методика – Т 1 – М: ФАР 2002 – 221 с.
15. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. «Аэробика Частные методики – Т М ФАР 2002 – 211 с.
16. Менхин Ю.В. Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика» Ростов на Дону – 2002 – 384 с.
17. Назаренко Л.Д. «Пластичность как двигательно-координационное качество» теория и практика физической культуры – 1999 №8 С 48 – 53.
18. Петров Н.Н. «Гимнастика для ленивых; делаем с удовольствием» издательство Феникс, 2007
19. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры» М – 2004
20. Стецура Ю.В. «Путь к здоровью и красоте» издательство БАО, 2010
21. Френкин А.А. «Эстетика физической культуры» М-2003
22. Художественная гимнастика: учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко – М . – издательство Всероссийская Федерация художественной гимнастики, 2003 – 381 с.
23. Чампен Д. «Йога, Классические асаны/перевод с английского О. Смуровой – М. издательство Эксмо, 2005 – 208 с.