

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП в единоборствах»

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Актуальность также обусловлена возрастающим интересом населения к различным видам единоборств.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «ОФП в единоборствах» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является: создание условий для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей через занятия общей физической подготовкой с элементами единоборств.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить с правилами подвижных и спортивных игр;
- обучить:
навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, трудолюбие);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами единоборств и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 7-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 4 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Наполняемость групп: Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
4 года	12-24	12	6	Выполнение нормативов по ОФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- правила безопасного поведения в МБУДО «ДЮСШ»;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну и пр.);
- правила популярных спортивных и подвижных игр.

уметь:

- выполнять основные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- принципы правильного питания.

уметь:

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- составить комплекс упражнений для поддержания своей физической формы.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- простейшие элементы массажа и самомассажа.

уметь:

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- провести разминку индивидуально и для группы учащихся.

К концу 4 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- приемы первой помощи при травмах;

- правила судейства, правила соревнований.

уметь:

- выполнять основные и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- выполнять роль инструктора для младших товарищей;

- выполнять роль помощника судьи, секретаря во время проведения соревнований.

Личностные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- позитивный опыт общения и взаимодействия в коллективе;

- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;

- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

Метапредметные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- способы позитивного взаимодействия со сверстниками

- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- сдача контрольных нормативов по ОФП (в начале и в конце учебного года);

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- участие в соревнованиях;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

