

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный единоборец»

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия единоборствами ведут учащихся к познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу. Программа 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.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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 «Юный единоборец» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: дети 7-11 лет, желающие заниматься каратэ и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы: 1 год (39 недель).

Форма реализации программы: очная.

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.

Объем программы: 156 часов.

Наполняемость групп: от 12 до 24 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
1 год	7	12	4	Выполнение нормативов по ОФП

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 учащихся.

Целью данной программы является: формирование всесторонне развитой личности, укрепление и сохранение здоровья детей, физическое и нравственное воспитание учащихся посредством занятий каратэ.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с правилами личной и общественной гигиены;

обучить:

- основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- основам техники подвижных игр;
- начальным навыкам и умениям выполнения основных элементов приемов каратэ;
- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни,

приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- гармонично развивать все органы и системы организма детей;
- расширять диапазон двигательных умений и навыков;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и единоборствами;

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения учащиеся должны

знать:

- основные понятия и их определение;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МБОУДО

ДЮСШ;

- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- правила основных подвижных игр;
- принципы и основы закаливания.

уметь:

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр, показательных выступлениях;
- выполнять приветствие;
- правильно завязывать пояс;
- выполнять основные элементы приемов каратэ по отдельности и в связках (стойки, передвижения, повороты, падения и пр.);
- выстраивать режим дня и выполнять его.

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения 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 (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;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Форма представления результатов: открытые занятия, показательные выступления, соревнования.

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы: контрольные нормативы по ОФП