

«Панда»

Тип программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	<u>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общездоровьесберегающая физическая подготовка с элементами единоборств «Панда»</u>
Направленность: физкультурно-спортивная	Актуальность программы: необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлеченно и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся единоборствами, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир.
Уровень реализации программы: стартовый	Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности.
Срок реализации программы: 1 год	Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.
Возраст детей: 5-8 лет	Стартовый уровень Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия единоборствами. ожидаемые результаты: <ul style="list-style-type: none">– сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;– повысить уровень развития физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;– развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям единоборствами;– воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся.