

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общезначительная подготовка с элементами единоборств «ПАНДА»» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общезначительная подготовка с элементами единоборств «ПАНДА»» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Краткая характеристика вида спорта, его значимость:

Единоборства относятся к нестандартным ситуационным физическим упражнениям переменной интенсивности и характеризуются сложно-координированной двигательной деятельностью, осуществляемой в условиях дефицита пространства и времени, часто при ограниченном обзоре и затрудненном дыхании. Переменная интенсивность физических упражнений определяется изменяющимися условиями в процессе единоборства. Во время схваток, поединков динамическая скоростью-силовая, а в некоторых случаях и собственно силовая работа чередуется со статическими напряжениями обширных мышечных групп. Соотношение между динамической и статической работой мышц в разных видах единоборств различно. Движения во всех видах единоборств имеют разную структуру, но всегда выполняются во взаимодействии спортсменов.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы:

Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо 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.

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.

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.

Адресат: обучающиеся 5-8 лет

Формы и режим занятий по программе:

Формы проведения занятий: основной формой является групповое занятие, которое условно делится на 3 части.

1 часть – подготовительная, в которую входят построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, разминка, включающая в себя: строевые и общеразвивающие упражнения;

2 часть – основная, включающая бег на короткие и длинные дистанции от 5 до 10 минут, акробатические упражнения, игры и упражнения с элементами единоборств.

3 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации.

Режим занятий: организуется в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14

Возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа группового занятия
5-8 лет	3 раза в неделю	1 x 45 мин.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 108 часов