

**Краткая аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«ОФП с элементами джиу-джитсу»**

**Возраст учащихся:** 12-14 лет

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – стартовый.

**Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;

- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;

- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

**Цель программы:** содействовать всестороннему развитию занимающегося, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство посредством занятий общей физической подготовкой с элементами джиу-джитсу.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- научить базовым техникам джиу-джитсу;

- обучить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;

- сформировать у занимающихся знания о виде единоборства;

- сформировать общие физические качества такие как выносливость, ловкость, координация, равновесие, гибкость.

- способствовать улучшению скоростно-силовой подготовки;

- формировать двигательные навыки для соревновательной и практической деятельности.

*Развивающие:*

- развить физические качества;

- привить любовь к спорту;
- развить двигательные навыки, координацию движений;
- сформировать личностные качества, необходимые для занятий единоборствами: целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, и др.;

*Воспитательные:*

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.
- сформировать самодисциплину и организованность;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

**Планируемые результаты**

*Предметные:*

*Программные требования к знаниям*

**Знать (результаты теоретической подготовки):**

- историю возникновения и развития джиу-джитсу;
- правила борьбы;
- основные термины;
- правила поведения в зале и правила тренировки;
- основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни;
- основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.п.
- формы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит и т.п.;

**Уметь (результаты практической подготовки):**

- применять умения и навыки в личной гигиене и закаливании;
- владеть навыками самостраховки и техники безопасности во время борьбы;
- владеть основными стойками и перемещениями;
- владение комплексом упражнений по общей физической подготовке;

*Личностные:*

*Программные требования к уровню воспитанности:*

- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

*Программные требования к уровню развития:*

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому ребенку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
- готовность и способность занимающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

**Метапредметные:**

Дети научатся:

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять базовые понятия и термины, применять их в процессе занятий;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями.

Дети получат возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий джиу-джитсу на укрепление здоровья;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г..

Объём недельной нагрузки – 6 ч.

Объём часов за год: 276 ч., 46 недель.