

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ОФП с элементами дзюдо»

Возраст учащихся: 13-17 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 дзюдо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обогатить знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы дзюдо;

- укрепить опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;

- содействовать повышению функциональных возможностей организма;

- формировать у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развить двигательные качества, ловкость, гибкость, координацию, силовые качества;
- укрепить здоровье и закалывание организма;
- всесторонне и гармонично развить личностные и физические качества у занимающихся.

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:

- обогащение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение знаний в области гигиены, закалывания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- повышение качества знаний обучающихся в рамках физкультурно - спортивной направленности;
- выполнение технических действий из дзюдо, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

Личностные:

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся;
- повышение интереса к занятиям культурой и спортом;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- формирование чувства патриотизма, любви к Родине.

В результате освоения программы, обучающие должны знать о:

- воздействии дзюдо на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах борьбы в дзюдо;
- терминологии борьбы.

В результате освоения программы, обучающие должны уметь:

- применять изученные приемы и тактику индивидуальных действий в дзюдо, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в борьбе изученные технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения;
- применять полученные знания в соревновательной деятельности.

Объём и срок освоения программы

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

Объем недельной нагрузки – 4 ч.

Объем часов за год: 184 ч., 46 недель.