

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ДЖИУ-ДЖИТСУ»

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации программы – 3 года.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – углубленный (продвинутый).

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: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий борьбой джиу-джитсу. Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности.

Задачи программы

Задачи 1 года обучения:

Образовательные:

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

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития борьбы джиу-джитсу;

- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- обогатить знания в области гигиены, здорового образа жизни;

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по джиу-джитсу.

- совершенствовать технические действия, приёмы и физические упражнения борьбы джиу-джитсу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Развивающие:

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- укрепить и гармонично развивать здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе.

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 понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;
- развивать интерес учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- совершенствовать жизненноважные двигательные качества учащихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- совершенствовать технику выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить специальным знаниям, двигательных умений и навыков по виду спорта джиу-джитсу;

Развивающие:

- продолжить укрепление и комплексное развитие всей системы организма учащихся;
- развить интерес к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту;
- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами джиу-джитсу;
- укрепить и сохранить индивидуальное здоровье учащегося через активное включение его в образовательный процесс;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

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 понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;
- развивать интерес учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

Задачи 3 года обучения:

Образовательные:

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;

- совершенствовать технические и тактические действия, необходимые для комплексного развития спортсмена;
- овладеть основными тактическими приемами джиу-джитсу для участия в соревнованиях;
- совершенствовать основные технические действия, выполнения приёмов и физических упражнений по джиу-джитсу;
- развивать и поддерживать потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Развивающие:

- продолжить укрепление и комплексное развитие всей системы организма учащихся;
- совершенствовать основные физические качества и стрессоустойчивость учащегося;
- продолжить развивать быстроту реакций, ловкость, гибкость, силу и выносливость;

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- воспитать устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни, трудолюбия и дисциплины;
- развить морально-волевые качества;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

Планируемые результаты

Программа направлена на приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- создание прочной базы всесторонней физической подготовленности основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий джиу-джитсу;
- формирование навыка укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта джиу-джитсу.

1 год обучения

Предметные:

- расширен багаж знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- сформирован интерес к расширению и углублению знаний по истории развития борьбы джиу-джитсу;
- расширен двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- расширен багаж знаний в области гигиены, здорового образа жизни;
- обученность комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по джиу-джитсу.
- усовершенствованы технические действия, приёмы и физические упражнения борьбы джиу-джитсу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- развито понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развита двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности;
- укреплено и гармонично развито здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развиты коммуникативные навыки, умения работать в группе.

Личностные:

- сформированы положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформирована мотивация к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- сформировано понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сформированы нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;
- развит интерес учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитано чувство патриотизма, любви к Родине.

2 год обучения

Предметные:

- усовершенствованы основные двигательные умения и жизненноважные двигательные качества обучающихся (быстрота, ловкость, гибкость, координация, выносливость);
- усовершенствованы техника выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обученность комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта джиу-джитсу;

Метапредметные:

- сформированы основные способности к развитию коммуникативных навыков, обученность умению работать в группе;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами джиу-джитсу;
- укреплено и сохранено индивидуальное здоровье учащегося через активное включение его в образовательный процесс;
- сформированы основные качества: инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности;

Личностные:

- сформированы положительные качества личности, отрицательное отношение к вредным привычкам;
- сформированы основные функциональные особенности организма каждого учащегося;
- сформирована мотивация к физкультурно-спортивной деятельности.
- сформировано ответственное отношение к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию (к занятиям физической культурой и спортом);
- сформировано чувство патриотизма, любви к Родине;
- сформированы нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

3 год обучения

Предметные:

- сформирована система знаний о физическом совершенствовании человека;
- усовершенствованы технические и тактические действия, необходимые для комплексного развития спортсмена;
- обученность основным тактическим приемам джиу-джитсу для участия в соревнованиях;
- усовершенствованы основные технические действия, приёмы и физические упражнения по джиу-джитсу;
- сформирована потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Метапредметные:

- развита вся система организма учащихся;
- усовершенствованы основные физические качества и стрессоустойчивость учащегося;
- развита быстрота реакций, ловкость, гибкость, сила и выносливость;

Личностные:

- сформированы положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам, асоциальному поведению;

- сформирован устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни, трудолюбию и дисциплины;

- развиты морально-волевые качества;

- сформировано чувство патриотизма, любви к Родине.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года

Объем недельной нагрузки:

1 год - 8 ч. в неделю, 368 ч. в год при 46 учебных недели;

2 год – 10 ч. в неделю, 460 ч. в год при 46 учебных недели;

3 год – 12 ч. в неделю, 552 ч. в год при 46 учебных недели.