

АННОТАЦИЯ
к сертифицированной дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай»

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минбортнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: формирование у обучающегося начального двигательного навыка выполнения основ дисциплины киокусинкай, содействие всестороннему развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами в дисциплине «Киокусинкай»;

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;

Актуальность данной программы обусловлена противоречиями между потребностями обучающихся в занятиях нестандартными, увлекательными видами восточных единоборств, что подтверждается запросами на данный вид образовательной услуги, и отсутствием общеразвивающих программ по дисциплине спортивные единоборства - Киокусинкай – каратэ, адаптированных и рекомендованных для учреждений дополнительного образования детей. Программа рассчитана на 39 учебно-тренировочных недель.

Срок реализации программы (9 месяцев; 234 часов в год).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией спортивной школы. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Практическая значимость: программа рассчитана на возраст обучающихся от 8 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Киокусинкай»

Обучающиеся будут знать:

- Понятие «здоровье», «гигиена»;
- Правила техники безопасности;
- Счет до 10 на японском языке;
- Основные команды на японском языке;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- Технику ударов руками, ногами, блоки;
- Упражнения на релаксацию.

Обучающиеся научатся:

- Соблюдать основные гигиенические требования;
- Контролировать осанку при выполнении физических движений;
- Выполнять основные физические упражнения;
- Считать до 10 на японском языке;
- Выполнять удары руками, ногами, блоки;
- Понимать основные команды на японском языке;
- Выполнять упражнения на релаксацию.

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
- Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.
- Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебно-

го года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящих контроль.
- Текущий контроль.
- Промежуточный контроль.
- Итоговая аттестация.