

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. Рукопашный бой»

Наименование муниципалитета	Г. Сочи
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 8» г. Сочи
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	19141
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. Рукопашный бой»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	ПФДО
ФИО автора (составителя) программы	Крицкий Сергей Витальевич, Хазарджян Вячеслав Владимирович, Ханджян Аведис Аведисович, Парахин Сергей Анатольевич, Скала Александр Александрович
Краткое описание программы	<p>Программа предназначена для детей и подростков от 6 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям в спортивной школе и желающих заниматься рукопашным боем, но не достигших возраста либо не прошедших конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.</p> <p>Занятия проходят 1 раз в неделю с продолжительностью 90 минут.</p> <p>Учебный план на 72 часа. Из них:</p> <ul style="list-style-type: none">• Теоретическая подготовка — 2 часа;• Общая физическая подготовка — 68 часов;• Контрольное занятие — 2 часа.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	36 учебных недель (72 часа)
Возрастная категория	6-18
Цель программы	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,

	улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий рукопашным боем.
Задачи программы	<p style="text-align: center;"><i>обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить основным техническим элементам и правилам рукопашного боя; - обучить стандартным тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития рукопашного боя в России и в мире; <p style="text-align: center;"><i>развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать тактические навыки и умения по рукопашному бою; - развить общефизические и специальные физические качества; - укрепить здоровье средствами рукопашного боя; - расширить функциональные возможности организма; - развить творческое мышление, в решении поставленных задач; - развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей; <p style="text-align: center;"><i>воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительности; - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни; - воспитание гармоничной физически развитой социально адаптированной личности.
Ожидаемые результаты	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знания о рукопашном бое и его роли в укреплении здоровья; -умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; -умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты. В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о рукопашном бое;
- формулировать цели и задачи занятий по рукопашному бою;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

	<p>Познавательные УУД. Учащиеся получают знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по истории и развитию рукопашного боя; - о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. <p>Метапредметные результаты включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных). - способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. - развитие навыков взаимодействия с другими учащимися; - развитие физических и морально-волевых качеств личности; - развитие потребности в систематических занятиях рукопашным боем.
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<p>Данная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельная категория обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	<p>да</p>
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	<p>С возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Для реализации программы необходимы: хорошо проветриваемое просторное помещение, татами, маты, скакалки, мячи футбольный и баскетбольный, набивной мяч весом 3-4 кг</p>