

## Описание

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта

#### по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону

«Спортивная школа №5»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Восточное боевое единоборство» (далее - Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности в МБУ ДО СШ № 5 города Ростова-на-Дону. Программа составлена в соответствии Федеральным Законом Российской Федерации 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации, Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция), нормативными правовыми актами Министерства просвещения Российской Федерации:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа разработана специалистами в области физической культуры и спорта, тренерами-преподавателями отделения ВБЕ МБУ ДО СШ № 5.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок, многолетнего педагогического опыта.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Тип программы:** общеразвивающая.

**Вид программы:** авторская.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Восточные боевые единоборства» общеобразовательной

объясняется тем, что в процессе освоения её содержания дети приобщаются к ВБЕ, как виду спорта, развивают свои физические и нравственные качества, укрепляют здоровье, повышают мотивацию к занятиям спортом, здоровьесбережению и активному образу жизни, учатся взаимодействовать в команде. Отличительная особенность данной программы заключается в её пропедевтическом характере. Миссия дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Восточное боевое единоборство» в том, чтобы заинтересовать и привлечь детей к систематическим занятиям спортом в дальнейшем. Содержание имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на детей, желающих познакомиться с восточными боевыми единоборствами и попробовать свои силы в этом интересном виде спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что в процессе обучения педагогом создаются условия для гармоничного развития и укрепления здоровья обучающихся. Занятия восточными боевыми единоборствами позволяют расширить двигательный опыт ребенка, основанный на повышении его интереса к занятиям физической культурой и спортом. Образовательный процесс проектируется на общих дидактических принципах (активности, сознательности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности, индивидуализации обучения) и принципах физического воспитания (связи физического воспитания с практикой жизни, оздоровительной направленности, осознанности и активности, повторения и др.). В процессе тренировочных занятий обучающиеся усваивают учебный материал посредством активных системных действий, осваивают технические и тактические элементы ВБЕ.

**Адресат:** дети в возрасте 6-17 лет.

**Объем и сроки освоения:** Программа рассчитана на 12 лет обучения, в том числе на стартовом уровне – 2 года, на базовом уровне – 6 лет, на продвинутом уровне – 4 года.

**Форма реализации:** очная.

Содержание программы разработано с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся. Занятия ВБЕ оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста. Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности. Для периода старшего дошкольного и младшего школьного возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается

большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних. С 7 до 10-ти лет улучшается работа дыхательной системы. Частота дыхания урывается. Возрастает дыхательный объем, увеличивается жизненная емкость легких. В начальной физической подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большей мощности. Методы, формы и средства педагогической работы отбираются с учетом возрастных особенностей психофизиологического развития детей, а также гендерных особенностей развития обучающихся.

**Распределение срока обучения по блокам:**

Программа состоит из трех блоков (ступеней):

Стартовый уровень

Базовый уровень

Продвинутый уровень

**Форма обучения:** тренировочные занятия

**Тип занятий:** групповые, индивидуальные.

**Вид занятий:** практические, теоретические.

**Предельная, оптимальная и минимальная численность обучающихся по настоящей Программе, варьируется в зависимости от целей и задач образовательной деятельности и соответствует:**

Этап обучения	Минимальная численность спортсменов	Оптимальная численность спортсменов	Максимальная численность спортсменов
Весь период	10	15	20

**Минимальный возраст лиц для зачисления на:**

Этап обучения	Возраст
Стартовый уровень	6

Базовый уровень	8
Продвинутый уровень	12

Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивную подготовку может быть снижен до 4 лет при соблюдении требований к максимальной недельной нагрузке не более 3-х часов.

Перевод по годам обучения рекомендуется осуществлять на основании выполнения требований, предусмотренных настоящей Программой для промежуточной аттестации.

**Перспектива развития программы.** По окончании освоения программы, обучающиеся имеют возможность продолжать заниматься восточными боевыми единоборствами далее по дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта «Восточное боевое единоборство».

## **1.2.Цель и задачи программы:**

**Целью** образовательной деятельности по настоящей Программе является:

- Создание условий для привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

**Задачи** образовательной деятельности:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры обучающихся

**Программа содержит учебный план и программный материал**, а также календарный учебный график.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»: теоретическая, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, , техническая подготовка, тактическая подготовка, акробатическая подготовка, специальные навыки участие в мероприятиях.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание здоровьесберегающих технологий и восстановительных мероприятий, проводимых в МБУ ДО СШ № 5 в обязательном порядке.

В программе представлены **планируемые результаты** (личностные, метапредметные, предметные).

**Комплекс организационно-педагогических условий**, включающих формы контроля, содержит Условия реализации программы: кадровое обеспечение и материально-техническое оснащение.

**Методическое обеспечение** программы отражает требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий, а также методику проведения занятий по ВБЕ.

Программа содержит **формы контроля и аттестации**: итоговая и промежуточная аттестация.

Для оценки уровня освоения Программы приведены Требования к результатам реализации программы:

Промежуточная аттестация проводится после освоения базового уровня, итоговая аттестация проводится после освоения продвинутого уровня обучения. Ежегодно проводится «аттестационный срез» с целью определения динамики обученности.

**Результатом освоения образовательной программы** служит приобретение юными спортсменами знаний, умений и навыков в предметной области «общая физическая подготовка» и «вид спорта».

**Диагностический инструментарий** программы содержит методические указания по организации тестирования, а также требования к тестированию.

**Воспитательный потенциал программы** и календарный план воспитательных мероприятий отражен в специальном разделе. В его основу легла Концепция воспитательной работы школы. В процессе реализации программы воспитательная деятельность проектируется с учётом возрастных

психофизиологических особенностей развития детей и осуществляется педагогом дополнительного образования, тренером-преподавателем как во время занятий в форме бесед, так и за пределами учебного времени.

**Информационное обеспечение программы** представлено следующими разделами: нормативно-правовые документы, литература для педагогов, перечень аудиовизуальных средств (видеозаписи соревнований с участием сильнейших российских и иностранных спортсменов в традиционном ушу и ВБЕ, видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира, видеозаписи всероссийских и международных семинаров)., перечень Интернет-ресурсов.

**Методический отдел МБУ ДО СШ № 5**