**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Армейский рукопашный бой»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Армейский рукопашный бой» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана на один год обучения для детей от 10 до 14 лет.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической и образовательной подготовки детей и молодёжи является армейский рукопашный бой, как вид спорта, так и система повышения образовательного и культурного уровня.

Армейским рукопашным боем могут заниматься как мальчики, так и девочки.

**Цель программы:** физическое и духовное развитие личности учащихся путём формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом.

**Актуальность** программы «Армейский рукопашный бой» в системе дополнительного образования детей – это расширение кругозора учащихся путём изучения исторических традиций развития рукопашного боя, технических приёмов рукопашного боя, приобщения к здоровому образу жизни.

**Уровень реализуемой программы – базовый.**

**Особенностью образовательного процесса** по программе «Армейский рукопашный бой» являются закономерности спортивного обучения:

* повышение образовательного уровня,
* единство общей и специальной подготовки,
* непрерывность учебно-тренировочного процесса,
* единство постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам,
* волнообразность динамики нагрузки и цикличность учебно-тренировочного процесса,
* направленность к высоким спортивным достижениям и углубленная специализация.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно - спортивную направленность.**

**Баскетбол –** командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше того, что они могут выполнить на данном возрастном этапе.

**Актуальность** образовательной программы «Баскетбол» обусловлена тем, что спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей она рассматривает в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств учащихся. В детском возрасте наиболее интенсивно развиваются двигательные навыки, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, формирование творческой способностей.

**Адресат** данной программы дети старшего школьного возраста от 14 до 17 лет. В группы набираются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебный курс рассчитан на 1 год обучения. Учебный год длится с сентября по май месяц включительно. Общий объем курса составляет 144 учебных часа.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Спортивное ориентирование. Продвинутый уровень».**

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей от 12 до 18 лет. Срок обучения три года. В группе может обучаться от 10 до 15 учащихся.

Главной целью программы является популяризация здорового образа жизни через привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Уровень освоения образовательной программы – базовый, продвинутый.Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – интегрированная.

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, — все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием способствуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

На занятиях учащиеся получают теоретические знания о положительном влиянии физических занятий на растущий организм детей. Получают знания о режиме, гигиене тела, рациональном питании, о технике безопасности на уроках.

Основа спортивного ориентирования – уметь ориентироваться по карте на местности бегом на скорость. Учащиеся осваивают упражнения на общее физическое развитие. Занятия по специальной физической подготовке включают передвижение по гладкой, бугристой и сильно пересеченной местности. Зимой занятия проводятся бегом на лыжах.

Здоровое соперничество при проведении соревнований различного уровня воспитывает в учащихся лидерские качества, учит принимать самостоятельные решения. Рациональные физические нагрузки, общение с природой, с коллективом единомышленников делают занятия спортивным ориентированием незабываемыми.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Косики каратэ. Путь к мастерству»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Косики каратэ. Путь к мастерству» разработана для учащихся среднего и старшего школьного возраста. Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, так как ориентирована на привитие здорового образа жизни, развитие культуры тела, воспитание эстетического отношения к искусству движения КАРАТЭ.

**Актуальность** данной программы определяется широко возросшим интересом к боевым искусствам и восточной философии. Каратэ играет существенную роль, как в развитии физического тела, так и в гармонизации человеческого духа. «Косики каратэ» обладает физкультурно-спортивными и оздоровительными ресурсами, и широко доступно по уровню усвоения.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью формирования у подростков потребности в общей физической культуре, развитии самодисциплины, целеустремленности и волевой настойчивости, в моделях недевиантного поведения.

**Отличительной особенностью** данной программы является личностно- ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 17 лет включительно. Обучающиеся этого возраста имеют необходимый уровень общих знаний по физической культуре на базе средних образовательных учреждений, чтобы освоить основной уровень программы. Обучение в объединении – очное с элементами дистанционного обучения,

**Формы проведения занятий** – групповые, 3 раза в неделю по 2 часа (с 10-минутным перерывом)

Образовательный процесс рассчитан на три года и состоит из разделов, последовательно обеспечивающих приобретение учащимися практических умений и навыков в каратэ на базе теоретических знаний.

**Особенностью** организации образовательного процесса в объединении является групповое обучение с постоянным составом учащихся.

**Цель программы:** Приобщение учащихся к здоровому образу жизни и физической активности через обучение боевому искусству Косики каратэ.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная физическая культура»**

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Оздоровительная физическая культура» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, дает необходимые теоретические знания по физической культуре и здоровому образу жизни.

**Актуальность** данной образовательной программы состоит в том, что ОФП является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания подрастающего поколения. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в объединении «Оздоровительная физическая культура» воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для детей любого возраста, пола и физической подготовленности.

**Адресат** данной программы дети старшего школьного возраста от 14 до 17 лет.

Учебный курс рассчитан на 1 год обучения. Учебный год длится с сентября по май месяц включительно. Общий объем курса составляет 144 учебных часа.

**Цель программы**: физическое совершенствование учащихся, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«ОФП с элементами каратэ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами каратэ» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, ориентирована на привитие здорового образа жизни, развитие культуры тела, воспитание эстетического отношения к искусству движения каратэ.

Каратэ играет существенную роль, как в развитии физического тела, так и в гармонизации человеческого духа. Единоборство косики каратэ обладает физкультурно-спортивными и оздоровительными ресурсами, и широко доступно по уровню усвоения.

**Отличительной особенностью** программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 11 лет. Учащиеся этого возраста имеют необходимый уровень общих знаний по физической культуре на базе средних образовательных учреждений, чтобы освоить программу. Группы комплектуются по возрастной категории и по физическим данным обучающихся.

**Особенностью** организации образовательного процесса в объединении является групповое обучение с постоянным составом учащихся. Обучение очное с элементами дистанционного обучения.

**Цель программы:** приобщение учащихся к здоровому образу жизни и физической активности через обучение боевому искусству «Косики каратэ».

Наблюдение за работой и успехами учащихся ведётся на каждом занятии, что обеспечивает правильное выполнение заданий учащимися, дисциплину и соблюдение техники безопасности. После прохождения определённого раздела или тематики, проводится тестирование или сдача контрольных нормативов, результаты которых заносятся в специальные ведомости. Творческий потенциал учащихся определяется участием в соревнованиях различного уровня, занятием призовых мест. В процессе реализации образовательной программы, проводится мониторинг реализации творческого потенциала учащихся.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Рукопашный бой. Начальный этап»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой. Начальный этап» предназначена для организации образовательно-воспитательного и спортивно-оздоровительной деятельности в учреждении дополнительного образования.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Рукопашный бой. Начальный этап» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

**Отличительной особенностью** предлагаемой программы является наличие «социального заказа» в области боевых искусств. Боевые искусства впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и через изучение эффективных систем рукопашного боя. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа, являются основополагающими факторами боевого искусства рукопашного боя.

Реализация программы обеспечивается освоением теоретических знаний, практической работой учащихся и их участием в различных соревнованиях.

**Актуальность программы** заключается в том, что процесс освоения воспитывает гражданские и патриотические чувства детей, открывает большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитание трудолюбия и морально-волевых качеств учащихся.

**Отличительная особенность программы** заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приёмов и методов ведения поединков.

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей от 7 до 11 лет.

**Форма обучения** очная с элементами дистанционного обучения. Состав учащихся постоянный.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Кик-боксинг».**

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей от 7 до 12 лет. Срок обучения три года. В группе может обучаться от 10 до 15 учащихся.

**Цель программы**:формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение спортивному единоборству кик-боксинг.

Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

**Актуальность** программы состоит в том, что спортивные поединки по кик-боксингу на современном этапе приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Организация и введение кик-боксинга в образовательный процесс учреждения дополнительного образования детей помогает привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Кик-боксинг приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Занятия кик-боксингом педагогически целесообразны и помогают в решении современных проблем:

- проблема вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности;

- проблема физического и нравственного воспитания учащихся;

- проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;

- проблема патриотического воспитания молодежи и подготовки её к службе в армии;

В образовательный процесс включены специализированные игровые моменты. В ходе реализации программы ведётся учёт физического развития детей, ежемесячно проводится мониторинг физического развития и состояния здоровья. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия. Учитываются индивидуальные особенности учащихся. Учащиеся объединения участвуют в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Кик-боксинг. Ступени к совершенству».**

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей от 12 до 18 лет. Срок обучения три года. В группе может обучаться от 10 до 15 учащихся.

Цель программы:формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение спортивному единоборству кик-боксинг.

Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Актуальность программы состоит в том, что спортивные поединки по кик-боксингу на современном этапе приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Организация и введение кик-боксинга в образовательный процесс учреждения дополнительного образования детей помогает привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Кик-боксинг приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Занятия кик-боксингом педагогически целесообразны и помогают в решении современных проблем:

- проблема вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности;

- проблема физического и нравственного воспитания учащихся;

- проблема патриотического воспитания молодежи и подготовки её к службе в армии;

- проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;

- проблема профилактики наркомании и алкоголизма;

- проблема сохранения и развития кик-боксинга, как отдельного вида спорта.

В ходе реализации программы ведётся учёт физического развития учащихся, ежемесячно проводится мониторинг физического развития и состояния здоровья. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия. Учитываются индивидуальные особенности учащихся. Учащиеся объединения участвуют в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» предназначена для организации образовательно-воспитательного и спортивно-оздоровительной деятельности в учреждении дополнительного образования.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Рукопашный бой» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

**Отличительная особенность программы** заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приёмов и методов ведения поединков. Боевые искусства впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и через изучение эффективных систем рукопашного боя. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа, являются основополагающими факторами боевого искусства рукопашного боя.

**Актуальность программы** заключается в том, что процесс освоения воспитывает гражданские и патриотические чувства детей, открывает большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитание трудолюбия и морально-волевых качеств учащихся.

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей от 11 до 16 лет.

Форма обучения очная с элементами дистанционного обучения.

Уровень реализуемой программы базовый, продвинутый.

**Цель программы** - формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения рукопашного боя как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития учащихся.

Образовательная программа «Рукопашный бой» составлена по принципу последовательного и постепенного увеличения сложности изучаемого материала.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является модифицированной. Программа физкультурно-спортивной направленности, разработана на 3 года обучения для детей с 10 до 16 лет (1 год обучения - 144 часа, 2 и 3 год обучения – по 216 часов) для учреждений дополнительного образования и реализуется в объединении «Юный волейболист».

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом, а это имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Отличительными особенностями** данной программыявляется акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» всем детям, а также уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

В основу программы положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся и здоровьеформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторах.

**Адресат программы**. Данная программа адресована учащимся 10-16 лет, которые обладают определёнными двигательными способностями и не имеют противопоказаний медицинских работников для занятий спортом.

**Цель программы**: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа**

**«Шаг за шагом»**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Шаг за шагом» предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Шаг за шагом» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и направляется на поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребности ребенка в движении, его моторному развитию.

**Актуальность Программы** определяется:

* ростом числа детей с ОВЗ и необходимостью коррекции их развития;
* созданием условий для адаптации детей ОВЗ в обществе;
* потребностью детей с ОВЗ в двигательной активности;
* низким уровнем физического развития и двигательных навыков среди детей с ОВЗ.
* особенностями освоения программного материала, требующих поиска специальных педагогических подходов.

Отличительные особенности Программы состоят в комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, устранение ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма. Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа является модифицированной с авторским подходом разработки, так как приведена в соответствие с современными требованиями, в ней учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания и развития детей.

**Адресат Программы:** дети с ОВЗ в возрасте 5-8 лет. Программа рассчитана на ребят из различных категорий нарушений:

* имеющих проблемы здоровья (частые заболевания, наличие хронических расстройств, дефекты осанки, плоскостопие, избыточный вес).
* испытывающих трудности в адаптации в детском коллективе, связанные с задержкой или особенностями психического развития.
* имеющих проблемы комплексного характера
* сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями.

Программа адресована детям не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой, нуждающихся в коррекции средствами физического воспитания с использованием методов ОФП с элементами кикбоксинга.

Учебный курс рассчитан на 1 год обучения. Учебный год длится с сентября по май месяц включительно. Общий объем курса составляет 72 учебных часа.

**Цель программы:** Коррекция нарушений, социальная адаптация и реабилитация детей с ОВЗ средствами физической культуры.