Михеева Наталья Владисла вовна

Подписано цифровой подписью: Михеева Наталья Владиславовна
Дата: 2023.09.10 17:03:55 +04'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование».**

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 - 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»**

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 «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. 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 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 «Спортивные игры. Волейбол» является модифицированной. Программа физкультурно-спортивной направленности, разработана на 2 года обучения для детей с 10-16 лет (1 год обучения -

144 часа, 2 год обучения – 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 программы является 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» тем детям, а также внимание к 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 школьников и здоровьеформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов. Программа даёт возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые ещё не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также возможность воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Адресат программы**. Данная программа адресована учащимся 10-16 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями.

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