



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»
Факультет дополнительного образования

Утверждено

Ректор АНПО «МАНО»



В.И. Гам

Аннотация

Дополнительной образовательной программы
«Физическая культура и спорт (грэпплинг)»
физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 7-17 лет
(продолжительность образовательного процесса 1 год,
трудоемкость 108 часов)
Форма реализации: очная

Программа дополнительного образования «Физическая культура и спорт (грэпплинг)» составлена для работы одноимённого детского объединения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Целевая группа: учащиеся 7-17 лет.

Продолжительность образовательного процесса 1 год, трудоемкость 108 часов.

Форма реализации: очная.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Программа рассчитана на один год обучения в объеме 108 часов. Освоение программы происходит в группе до 10 человек. Зачисление на обучение по программе осуществляется в течение всего учебного года по заявлению родителей (законных представителей) с наличием справки из медицинского учреждения.

Актуальность программы определена тем, что школьники должны иметь мотивацию к развитию физических качеств и двигательных способностей.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании основных функции человеческого организма.

Целью разработки и реализации ДОП является развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культуры (грэпплинг).

Программа направлена на создание учащимися 1-11-х классов устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании.

Основные формы и методы организации и проведения занятий – работа в группе. Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся при постоянной смене деятельности.

Результативность по освоению программы проводится в форме открытых уроков и выступлению на городских спортивных соревнованиях.

Содержание программы направлено на достижение следующей **цели**: совершенствование и углубление полученных в основном курсе физической культуры и спорта (грэпплинга) знаний и умений, в частности, умение применять полученные знания в схватке с соперником.

Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма, оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма,

формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуре;

2. Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений, приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре (грэпплингу);

3. Содействие развитию психомоторных функций, формирование морально-волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

4. Обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного эстетического и физического развития личности обучающегося;

5. Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к программе физической культуры (грэпплингу).

Освоение содержания программы обеспечивает достижение следующих результатов:

1. Личностные

Обучающийся научится:

- ориентироваться на достижение личного счастья, реализовывать позитивные жизненные перспективы, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, ставить цели и строить жизненные планы;

- отстаивать личное достоинство, собственное мнение и вырабатывать собственную позицию;

- саморазвиваться и самовоспитываться в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами физической культуры (грэпплинга), получать потребность в физическом самосовершенствовании, знаниях спортивно-оздоровительной деятельности;

- принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью;

- отвергать вредные привычки.

2. Метапредметные:

Обучающийся научится:

- определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможности последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной и физической деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать свои физические возможности, необходимые для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной ранее целью;

– соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

3. По направлению (профилю) программы

- доносить свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- включаться в групповую работу и др.
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- использовать приемы самомассажа;
- использовать приемы защиты и самообороны.