

Описание дополнительной общеразвивающей программы «Секция «Карате Айки-Дзюцу»

Наименование программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Секция «Карате Айки-Дзюцу» физкультурно-спортивной направленности.

Нормативная основа разработки программы

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году», с изменениями, внесенными приказами Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308 и от 8 сентября 2015 г. № 2074; СанПиН 2.4.4.3172-14; «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242».

Органы и должностные лица, принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении программы

Программа разработана педагогом дополнительного образования Плотниковым Иваном Викторовичем, принята на Педагогическом совете 29.08.2018 г., утверждена приказом директора № 05/18-19 от 31.08.2018 г.

Дата утверждения:

31.08.2018 г.

Срок реализации программы:

«Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня»: 3 модуля 3 месяца каждый;

«Карате Айки-Дзюцу» (базовый уровень): 3 года

«Карате Айки-Дзюцу» (улюбленный уровень): 5 лет.

Возраст обучающихся:

дети 8-17 лет.

Цель реализации программы:

физическое воспитание детей, развитие общих физических качеств, посредством обучения начальным элементам восточных единоборств Карате Айки-дзюцу.

Задачи:

воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- формировать представления и знания о пользе занятий физической культурой и спортом, основных гигиенических требованиях и правилах;

- развивать такие качества, как отвага и мужество, целеустремленность и хладнокровие, упорство и воля к победе;
- помогать родителям в осуществлении воспитательного процесса.
- воспитывать трудолюбие, ответственность;
- образовательные:*
- обучать начальным элементам восточных единоборств Карате - Айки-Дзюцу;
- обучать начальным основам техники, выполнению комплекса физических упражнений;
- способствовать развитию двигательных качеств;
- формировать гигиенические навыки;
- развивающие:*
- развивать координацию движений, активность и самостоятельность;
- укреплять здоровье;
- развивать основные двигательные качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и др.) и общую физическую подготовку;
- развивать память, внимание, терпение, целеустремленность, любовь к порядку и уверенность в своих возможностях;
- расширять кругозор детей в области спорта и спортивных боевых искусств.

Планируемые результаты

В результате обучения по программе «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня» модуль 1:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу;
- специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет;
- технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- программу на 9 кю. Карате-Айки-Дзюцу.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- выполнять базовые элементы карате-айки-дзюцу;
- выполнять правила поведения в подвижных играх;
- выполнять программу 9 кю Карате-Айки-Дзюцу.
- взаимодействовать с коллективом сверстников.

В результате обучения по программе «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня» модуль 2:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу;

- специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет;

- технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений;

- программу на 8 кю. Карате-Айки-Дзюцу.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений;

- выполнять базовые элементы карате-айки-дзюцу;

- выполнять правила поведения в подвижных играх;

- выполнять программу 8 кю Карате-Айки-Дзюцу.

- взаимодействовать с коллективом сверстников.

В результате обучения по программе «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня» модуль 3:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу;

- специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет;

- технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений;

- программу на 7 кю. Карате-Айки-Дзюцу.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений;

- выполнять базовые элементы карате-айки-дзюцу;

- выполнять правила поведения в подвижных играх;

- выполнять программу 7 кю Карате-Айки-Дзюцу.

- взаимодействовать с коллективом сверстников.

В результате освоения программы базового уровня:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу; правила страховки и само страховки;

- специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет; название техники 8кю и команды по-японски;

- технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений; правила отработки упражнений и техник в парах;

- подводящие упражнения для техники Карате-Айки-Дзюцу;

- программу 8кю, 9 кю Карате-Айки-Дзюцу.

обучающиеся будут уметь:

– выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений; выполнять упражнения и технику в парах; правильно выполнять подводящие упражнения;

- выполнять страховку и само страховку;
- выполнять базовые элементы Карате-Айки-Дзюцу;
- выполнять правила поведения в подвижных играх;
- выполнять программу 8кю, 9 кю Карате-Айки-Дзюцу;
- взаимодействовать с коллективом сверстников.

В результате освоения программы углубленного уровня:

после первого года обучения:

обучающиеся будут знать:

– правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу;

– специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет;

– технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений;

– программу на 9 кю. Карате-Айки-Дзюцу;

обучающиеся будут уметь:

– выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений;

– выполнять базовые элементы карате-айки-дзюцу;

– выполнять правила поведения в подвижных играх;

– выполнять программу 9 кю Карате-Айки-Дзюцу.

после первого года обучения:

обучающиеся будут знать:

– правила страховки и само страховки;

– специальную терминологию - название техники 8кю и команды по-японски;

– правила отработки упражнений и техник в парах;

– подводящие упражнения для техники Карате-Айки-Дзюцу;

– программу 8кю Карате-Айки-Дзюцу;

обучающиеся будут уметь:

– выполнять страховку и само страховку;

– выполнять упражнения и технику в парах;

– правильно выполнять подводящие упражнения;

– выполнять программу 8кю Карате-Айки-Дзюцу;

– взаимодействовать с коллективом сверстников.

Организационно-педагогические условия

Программа предусматривает занятия со всеми категориями детей.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Численный состав группы: 12-15 человек.

Режим занятий учебной группы:

«Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня»: 3 часа в неделю

«Карате Айки-Дзюцу» (базовый уровень): 3 часа в неделю

«Карате Айки-Дзюцу» (улюбленный уровень): 4 часа в неделю

Краткая информация о системе оценивания результатов освоения программы

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация (проводится в форме защиты проектов).

Все виды контроля предполагают оценку теоретических знаний и демонстрация практических умений техники Карате Айки-дзюцу.