

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные единоборства»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Цель программы: развитие двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- Постановка боевой стойки, умению реагировать на удары, наносить удары, выполнять защитные действия.
- Познакомить детей с основными действиями в атаке, защите.
- Способствовать развитию у детей ловкости, координации движений, скорости.
- Дать теоретические знания и формировать у дошкольников практические приемы.

Развивающие:

- Развивать физические способности детей с учётом их индивидуальных особенностей.
- Обеспечить каждому ребёнку возможность активно, самостоятельно проявить и испытывать радость от физических упражнений.
- Развивать мелкую моторику, координацию движения рук, периферическое зрение.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию выдержки, терпения, умения доводить начатое дело до конца, дисциплины.
- Предоставить возможность проявить себя в посильных упражнениях.
- Воспитывать у дошкольников интерес к боевым искусствам, доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь.

Формы обучения, режим занятий

Программа рассчитана на 1 год при объёме 72 академических часов, осуществляется в очной форме. Периодичность занятий с сентября по май месяц. Занятия в кружке проводятся два раза в неделю, длительностью 25 минут.

- Индивидуальная. Индивидуальный показ сложного способа и приёма. Важно тонко и тактично осуществлять руководство физической деятельностью с учётом индивидуальных особенностей ребенка.

- Коллективная. Эта форма обучения эффективна при спортивных играх.

Краткое содержание:

Программа включает практический материал по общей физической подготовке, технике и тактике, психологической подготовке,

здоровьесберегающие мероприятия. Во время её реализации применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения, которые способствуют развитию таких важных качеств детей, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

Программа предусматривает освоение техники нападения и защиты, атаки, контратаки, оборонительные действия, упражнения с партнером в сопротивлении, упражнения со скакалкой для укрепления мышц ног, развития координации, легкости движений, упражнения для развития силовых качеств. А так же упражнения на расслабление, спортивные и подвижные игры, упражнения с теннисными мячами, дыхательные упражнения, упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче и др.) и специальные упражнения с партнером.

Планируемые результаты освоения программы:

- У обучающихся воспитаны: активная жизненная позиция, потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности; нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность, настойчивость, умение мобилизовать в нужный момент свои физические качества.

- У обучающихся развиты: мотивация к познанию, занятиям физической культурой; основные двигательные качества: сила, ловкость, быстрота движений, скоростно-силовые качества, меткость, выносливость; внимание и координация, гибкость.

- У обучающихся воспитан интерес к систематическим занятиям по боевым единоборствам, физическим упражнениям, спортивным играм.

- Обучены жизненно-важным двигательным навыкам и умениям; обучены практическим приемам боевых единоборств.

- Знают правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём.

- Знают теоретические основы тактики ведения боя; теоретические основы тактики ведения ближнего боя.

- Умеют оценивать свое самочувствие, уровень физической подготовленности; выполнять имитационные упражнения; выполнять технические приемы защиты и нападения; применять тактику ведения боя на средней и дальней дистанции; выполнять технические приемы вхождения в ближний бой.

- Ознакомлены с основными знаниями техники безопасности.