

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Айкидо»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная.

Уровень программы:

Разноуровневая.

Адресат программы:

Дети от 7 до 16 лет.

Срок освоения программы:

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Форма обучения:

Очная.

Цель программы:

Формирование физических способностей учащихся, устойчивого интереса к Айкидо как системе саморазвития личности, способствующей физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы:

Предметные:

- ознакомление с основами Айкидо (история, развитие, принципы и традиции);
- изучение технических приемов Айкидо;
- расширение знаний в области физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- развитие физических возможностей учащихся;
- совершенствование двигательных и координационных способностей;
- формирование навыков коммуникабельности и толерантности, выработка умений гибко и корректно выходить из критических ситуаций.

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Структура учебного плана:

- Введение
- Теоретическая и психологическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техничко-тактическая подготовка.
- Соревнования, инструкторская практика.
- Самостоятельная работа.
- Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания.

Система контроля:

1. Текущий контроль.
2. Итоговый контроль.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- развитие специфических качеств и навыков, необходимых в дальнейших занятиях Айкидо;
- знать и понимать терминологию Айкидо, проявлять устойчивый интерес к дальнейшим занятиям;
- применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- объяснять в доступной форме технику выполнения приёмов, упражнений;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения технических и тактических действий и уметь исправлять их;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- готовность к личностному самоопределению.