



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО -
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «КРУГОЗОР»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Каратэ»

Уровень программы: разноуровневая.

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Краткая характеристика Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» (далее – Программа) предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих Коикушинкай-каратэ и другие виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер.

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Каратэ для детей, прежде всего - отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Направленность Программы: физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность Программы

В последнее время всё более актуальной становится проблема здоровья и физического развития детей и подростков, как потенциального фонда энергичных, способных к решению важнейших задач людей современного российского общества. В настоящее время доминирование статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.) создают условия для снижения здоровья и развития гиподинамии подрастающего поколения. Динамичное же развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически развитых людей.

Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством Российской Федерации, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как: создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность Программы обусловлена также её практической значимостью. Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребёнка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и, прежде всего, способствуют его укреплению. Учащиеся смогут применить полученные знания, практические умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, укрепления здоровья на всех последующих жизненных этапах.

Отличительные особенности, новизна Программы

Содержание данной программы гармонично сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы каратэ.

Каратэ – вид спорта японской культуры, направленный на самооборону. Исторически сложившиеся традиции использования приемов исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку обучающихся, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и

спортом. Элементы каратэ повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами.

Единоборства способствуют выработке самодисциплины, формируют внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Целевая аудитория (адресат Программы): Программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет (мальчики и девочки), интересующихся восточными единоборствами и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий каратэ. Обучающиеся предоставляют справку (допуск) к занятиям от терапевта или спортивного врача.

Объем Программы, срок освоения

Занятия по Программе проводятся:

2 раза в неделю по 30 минут (72 занятия в год).

Образовательная деятельность проводится в соответствии с рекомендуемой продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада и объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН 2.4.1.3049-13.

Количество лет, необходимых для освоения программы – 2 года.

Формы обучения: очная.

Язык обучения: Программа реализуется на русском языке.

Уровень Программы: разноуровневая.

Разноуровневость Программы реализует право каждого обучающегося на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности. Каждый обучающийся должен иметь доступ к любому из уровней, что определяется его стартовой готовностью к освоению дополнительной общеобразовательной программы.

Цель Программы: формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами различных единоборств (каратэ).

Примерный учебный план прохождения материала в группе «Каратэ»

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	–	беседа самоконтроль
2	История каратэ.	1	1	–	беседа самоконтроль демонстрация видео- и фотоматериалов
3	Гигиена и режим дня спортсмена.	1	1	–	беседа самоконтроль

4	Техника безопасности.	2	2	–	беседа текущий самоконтроль
5	Теоретическая подготовка. Стойки, передвижения и захваты.	5	1	4	самоконтроль
6	Общая физическая подготовка. Базовая техника руками и ногами.	16	2	14	беседа текущий самоконтроль
7	Развитие физических качеств.	17	2	15	беседа текущий самоконтроль
8	Подвижные игры.	15	2	13	тестирование самоконтроль
9	Психологическая подготовка. Беседы о морально-волевых качествах спортсмена.	2	1	1	беседа текущий самоконтроль
10	Состязания, подвижные игры, эстафеты	12	1	11	тестирование самоконтроль
11	Итоговые занятия.	1	-	1	наблюдение
ИТОГО		72	13	59	

Планируемые результаты
Личностные, метапредметные и предметные задачи Программы

№ п\п	Группа результатов	Содержание
1	Личностные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - усвоении ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности; - приобретении опыта общения в коллективе; - освоении правил соблюдения техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий; - формировании устойчивой привычки к работе и самодисциплине; - формировании умения соблюдать спортивный этикет; - формировании таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка; - повышении самооценки учащихся; - формировании умения справляться со страхами; - формировании умения выполнять указания педагога;

		- формировании уверенности в себе и в своих силах. -
2	Метапредметные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - повышении уровня развития физических качеств, таких как быстрота; - формировании координации, скоростно-силовых качеств, выносливости; - осознании значимости ведения здорового образа жизни; - формировании умения ставить цель; - формировании умения контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса; - формировании мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; - формировании умения принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности; - формировании умения уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат в состязаниях.
3	Предметные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - формировании знаний основ этикета додзё; - формировании уверенного владения терминологическим аппаратом; - формировании умения демонстрировать кругозор в области истории каратэ, его сущности; - формировании уверенного владения комплексом общеразвивающих упражнений; - формировании умения демонстрировать навыки и умения владения техникой каратэ; - формировании готовности обучающихся к состязаниям.

Кадровое обеспечение

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя необходимого общего и специального образования.

Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ-до способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики, поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся, с общеобразовательной школой и др. аналогичными коллективами.