

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»**

**Актуальность** данной программы состоит в том, что помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, помогают добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, развивают умение преодолевать минутные слабости.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Целью данной программы является:** развитие физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств учащихся посредством занятий каратэ.

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

- изучение и совершенствование техники каратэ;
- формирование знаний об истории развития каратэ;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- приобретение знаний и навыков тренера и судьи.

#### **Развивающие**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие двигательных качеств;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

#### **Воспитательные**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься каратэ и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная. Язык образования - русский.

**Уровень реализации Программы** – базовый.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 12-16 лет. Срок реализации программы рассчитан на 2 года.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Наполняемость групп:**

Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
1	15-25	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
2	12-24	12	6	

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и их возрастных особенностей.

**Ожидаемые результаты.**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны**

- спортивную терминологию, принятую в каратэ;
- технику безопасности на занятиях каратэ, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- несовместимость каратэ и агрессии;
- гигиенические требования при занятиях каратэ;
- показания и противопоказания для занятий каратэ;
- принципы и основы правильного питания.

**уметь:**

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- вести дневник тренировок;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- спортивную терминологию, принятую в каратэ;
- технику безопасности на занятиях каратэ, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- приемы первой помощи при травмах;
- основы спортивного питания;
- основные приемы массажа и самомассажа
- правила проведения соревнований по каратэ;
- правила судейства

**уметь:**

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- составлять комплексы корригирующих упражнений;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- вести протокол поединков в кумите;

**Личностные результаты:**

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- формирование положительных личностных качеств: дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методика преподавания каратэ направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает развитие трех основных составляющих: «Син» - моральные качества, сила воли, дух; «Таи» - физическая кондиция, сила, выносливость; «Вадза» - техническое мастерство. Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.