

# **АНОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

## **Физкультурно-спортивной направленности**

### **«Всестилевое каратэ» 1**

**1. 1. Пояснительная записка** – содержит следующие компоненты:

**1.1.1 Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**1.1.2. Актуальность программы**

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. А в условиях современной жизни, где гаджеты и компьютерные игры занимают большую часть «детского» времени, где образ жизни становится не просто малоподвижным, а скорее «обездвиженным», потребность в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью сильно возрастает.

**1.1.3. Значимость программы**

Дополнительное образование в Петушинском районе – приоритет муниципальной политики. Оно снижает социальные риски и отвечает на вызовы нашего времени.

**1.1.4. Отличительные особенности программы.**

Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

**1.1.5. Новизна программы**

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики и новейшими современными тактиками ведения боя.

**1.1.6. Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 5-8 лет без особенностей развития с представлением медицинской справки. Предполагается работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию.

Выявление таких детей производится на основе медицинских справок, других официальных документов.

### 1.1.7. Сроки реализации программы

Продолжительность реализации программы: 1 год обучения (модуль) 240 часов.

### 1.1.8. Уровень программы

Уровень(стартовый)

### 1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

Традиционная

### 1.1.10. Форма обучения и режим занятий

**Формы работы:** (групповые) и режим (3 раза в неделю по 2 академическому часу с перерывом между занятиями 10 минут).

**Продолжительность реализации программы:** 1 год обучения.

**Объем программы:**240 часов:

1 год обучения – 240 часов,

### 1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности начать формирование у учащихся волевых качеств личности посредством всестилевого каратэ с дошкольного и младшего школьного возраста. Принцип воспитывающего обучения, который лежит в основе программы создает условия для подготовки учащихся к развитию качеств, позволяющих им быть конкурентоспособными в жизни.

## 1.2. Цель и задачи программы

Цель: дать учащимся начальные теоретические и технико-тактические основы всестилевого каратэ для подготовки к освоению базовой и продвинутой программ по выбранному виду спорта.

### Задачи:

Задачи программы:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
5-8 лет	- воспитание морально-волевых качеств, в первую очередь честности, трудолюбия, дисциплинированности; - этическое	- способствовать формированию умений осуществлять контроль своей деятельности (основы самоконтроля,	освоение базовой технике, ката и кумитэ ; - формирование двигательных навыков и умений

	<p>воспитание (этикет и ритуал в каратэ, вежливость, уважение к старшим, опека и защита слабых, применение каратэ только во благо людям);</p> <p>- приучение к соблюдению правил техники безопасности на тренировках и по дороге в спортивную школу и обратно.</p>	<p>самооценки);</p> <p>- сформировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, работать индивидуально, группе, в паре; разрешать конфликты.</p>	<p>каратэ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение основам биомеханики движений каратэ;</li> <li>- обучение основам техники боя;</li> <li>- обучение основам техники и тактики свободного спарринга;</li> <li>- обучение терминологии каратэ;</li> <li>- обучение этикету и ритуалу всестилевому каратэ</li> </ul>
--	--	--	--