

# АНОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

## Физкультурно-спортивной направленности

### «Всестилевое каратэ»-3

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

**1.1.1 Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**1.1.2. Актуальность программы** обусловлена социальной потребностью в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения, активном вовлечении детей и подростков в занятия физической культурой и спортом.

**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 10-18 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: 3 года обучения 720 часов.

**1.1.8. Уровень программы**

Уровень(продвинутый)

**1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:**

Особенности организации образовательного процесса в использовании индивидуального подхода к учащимся для

выявления особенностей дальнейшего развития, так как каратэ (также как и другие единоборства) относятся к индивидуальным видам спорта. При этом занятия по программе групповые, состав группы постоянный. Виды занятий: практические (учебно-тренировочные занятия), теоретические (лекции, инструктажи). Используется комплексный подход: сочетание общеразвивающих, специальных физических упражнений, технических приемов в стиле каратэ с духовным и нравственным воспитанием. Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки: единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм, использование информационных ресурсов, дистанционных форм обучения, синтез современных методик с методиками прошлых лет, что способствует качественной работе с учащимися младшего школьного возраста. В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Большое внимание уделяется работе с родителями. В летнее время организуются совместные тренировки учащихся с родителями на стадионе. Родители из числа родительского актива сопровождают учащихся во время соревнований. При необходимости, в период адаптации учащегося (дошкольного возраста) допускается присутствие родителей на тренировке с соблюдением всех санитарно-гигиенических правил.

### **1.1.10. Форма обучения и режим занятий**

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

**Продолжительность реализации программы:** 3 года обучения.

**Объем программы:** 720 часов:

1 год обучения – 240 часов

2 год обучения – 240 часов

3 год обучения – 240 часов

### **1.1.11 Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей. Социальная значимость при занятиях каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.) Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся, а так же способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

### **Задачи программы:**

#### *Личностные:*

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по вестилевому каратэ.

#### *Предметные:*

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить техники и тактики каратэ; - обучить основам гигиены;
- изучить историю каратэ;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

#### *Метапредметные:*

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.
- сформировать основы спортивной этики и эстетики каратэ