ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета

«01» октября 2022 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ДО «ИСТЦ
«Лабиринт Юникум»

_____ Н.В. Матюхина

«01» октября 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «КАРАТЭ (СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА)»

специально разработано и адаптировано для АНО ДО «ИСТЦ «Лабиринт Юникум»

Новосибирск 2022 г.

Scanned by TapScanner

ОПИСАНИЕ

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий дошкольников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

Организация образовательной деятельности строится на основе занятий по общей физической подготовке и содержит элементы каратэ, для того, чтобы развивать у ребенка интерес к спортивным занятиям.

Практическая значимость образовательной деятельности состоит в том, что в ней содержатся подробный перечень движений, элементов, их структурированный порядок, адаптированный под отдельный возраст учеников и конкретное количество часов, затраченных на занятия каратэ в неделю. Основная форма организации работы с детьми – организованная деятельность с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей каждого ребенка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план на 1 год обучения: занятия 2 раза в неделю по 40 минут (64 часа в год)

1) История становления, развития и современное каратэ. (10 часов)

2) Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий. (14 часов)

3) Этикет додже. (20 часов)

4) Освоение техники каратэ – кихон. (20 часов)

Учебный план на 2 год обучения: занятия 2 раза в неделю по 40 минут (64 часа в год)

1) Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник). (13 часов)

2) Обучение техники ударов. (13 часов)

3) Обучение акробатическим упражнениям. (13 часов)

Scanned by TapScanner

4) Правила выступления на соревнованиях. (13 часов)

5) Подготовка и проведение показательных выступлений. (12 часов)

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

формирование ребенка здоровой, сильной, морально-этически сформированной личностью через последовательное изучение и систематические занятия каратэ.

Задачи:

Личностные:

– приобщение к древнему искусству спортивных единоборств (каратэ);

– привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом;

– повышение общего физического развития;

– воспитание специальных способностей (быстроты, ловкости).

Предметные:

– изучение и освоение приемов каратэ;

– обучение тактическим действиям.

Метапредметные:

– формирование и закрепление интереса к здоровому образу жизни;

– обретение ребенком уверенности в собственных силах;

– воспитание активности, чувства ответственности за свои действия перед другими людьми.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации программы является:

– создание перспективы для будущего развития личности, получение возможности ее самоутверждения;

– физическое воспитание детей, повышение их социальной активности;

Scanned by TapScanner

– выявление перспективных детей для последующих занятий по спортивному направлению;

– выступление на показательных соревнованиях, массовых мероприятиях.

В результате реализации программы обучающиеся **будут знать:**

- Историю развития каратэ;

- Основателя стиля киокусинкай каратэ;

- Терминологию и защитное снаряжение спортсмена;

- Каратэ за пределами додже.

В результате реализации программы обучающиеся **будут уметь:**

- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон);

- выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

У обучающихся будут развиты следующие **личностные качества:**

- морально-волевые качества ребенка;

- сдержанность;

- самоконтроль;

- целеустремленность.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Необходимо предоставить справку от педиатра, что никаких противопоказаний для дополнительных нагрузок (занятий спортом) у ребенка нет.

Занятия **платные.**

На занятия необходимо приходить в форме: белая футболка, черные шорты, белые носки, черные чешки).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Scanned by TapScanner

Учебное помещение: Занятия проходят в спортивном зале детского сада.

Информационное обеспечение: https://vk.com/club169351941

Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь, колонка.

Scanned by TapScanner