



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
методического совета

Протокол от 31.05.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 31.05.2023 № 214/1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Карате Юшинкай»

Срок реализации: 36 недель, 144 часа

Возраст: 7-8 лет

г. Рязань, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Юшинкай» *физкультурно-спортивной направленности*, т.к. в первую очередь, обучение по программе обеспечивает повышение двигательной активности детей и позволяет вовлечь их в систематические занятия спортом. Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма.

Многообразие общефизических и специальных упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Современное спортивное карате – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников). Техника карате чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы.

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; П Уставом и локальными актами учреждения.

Педагогическая целесообразность программы.

Карате-до является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п.

Карате формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия карате учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

Соревнования по карате проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм.

Уровень программы: начальный (стартовый).

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7 - 8 лет, которые формируются в группы до 12 человек. Для обучения по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Допускается объединение детей разных возрастов, но одинакового уровня подготовки в одной учебной группе. В разновозрастных группах особое внимание уделяется индивидуальной работе, а также работе в мини-группах по возрастам.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Юшинкай» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец), Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса. В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Особенности программы

Программа составлена на основе типовой программы карате-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа. Практически все программы в этой области основной целью ставят - достижение максимально высоких спортивных результатов. В данной программе уровень – стартовый, в группы объединения «Карате» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде карате. Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности. Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратедо» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Программа реализуется 36 недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа (2 x 45 мин.), в объеме 144 учебных часа за учебный год.

Основными формами проведения занятий являются:

- ✓ групповая: теоретические и практические,
- ✓ поточная,
- ✓ индивидуальная.

На занятиях используются методы: словесные, наглядные, практические.

Цель программы: физическое и духовно-нравственное развитие детей, разностороннее совершенствование их физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств посредством занятий карате.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ обучение первичным навыкам базовой техники карате и техники поединков;

- ✓ приобретение определенных знаний о роли физических упражнений, строении организма, способах укрепления собственного здоровья, важности гигиенической культуры;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков.

Развивающие:

- ✓ укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию и закаливанию организма учащихся;
- ✓ формирование жизненно необходимых знаний, двигательных умений и навыков ребенка;
- ✓ формирование духовных и нравственно-волевых качеств личности;
- ✓ приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности, развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

- ✓ воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ воспитание устойчивых морально-волевых качеств личности обучающихся;
 - ✓ формирование устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни;
 - ✓ профилактика вредных привычек.