

## Описание дополнительной общеразвивающей программы «КАРАТЭ»

В данной программе основным видом деятельности является выполнение учащимися общих и специальных физических упражнений, направленных на овладение основными приемами каратэ. Программа предполагает доступность и независимость от физической подготовленности учащихся. Прием в секцию каратэ ведется с 5 летнего возраста и старше (до 17).

Включает в себя такие разделы как:  
- история возникновения и развития каратэ;  
- теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ;  
- организация и проведение мероприятий.

**Цель** физического воспитания в секции каратэ является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Слагаемыми физической культуры и каратэ являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

### Задачи программы

#### **Обучающие:**

- Познакомить с историей возникновения каратэ.
- Ознакомить с этикетом при занятии каратэ.
- Научить базовой технике каратэ.
- Привить стойкий интерес к занятиям каратэ.
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Сформировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня.
- Воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

#### **Развивающие:**

- Укрепить здоровье, улучшить осанку, содействовать гармоническому физическому развитию.
- Развить двигательные (кондиционные и координационные) способности.
- Повысить общую физическую подготовленность (быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость).
- Развить умение самовыражаться, самоутверждаться.
- Развить интерес к познавательной деятельности.
- Развить творческие способности.
- Развить лидерские качества.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

## Планируемые результаты

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение техникой и тактикой каратэ;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### **Личностные результаты:**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение игрового опыта и других видов социальной деятельности.

### **По окончании программы учащийся сможет:**

- применять на практике полученные теоретические знания;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

## Содержание программы

1. Раздел «Общие основы и теории каратэ»
2. Раздел "Основные составляющие киокушинкай каратэ-до"
3. Техника каратэ.
4. Тактика каратэ.
  - Удары руками
  - Блоки
  - Удары ногами
  - Стойки
5. Организация и проведение мероприятий.

### **Материально-техническое обеспечение обучения**

- Спортивный зал
- Форма для занятий

### **Общие сведения**

Режим занятий:

- 1-й год - 72 часа (1 раз в неделю по 2 часа)
- Срок обучения: 1 год
- Объём программы: 72 ч
- Направленность: Физкультурно-спортивная