Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Центр детского творчества «Сулпан» городского округа город Уфа

Республики Башкортостан

Программа принята на заседании Утверждаю:

Педагогического Совета Директор «ЦДТ «Сулпан»

«ЦДТ «Сулпан» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Салахова Л. А.

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«КАРАТЭ»**

(возраст обучающихся – 5-6 лет, срок реализации программы 1 год)

Автор-составитель:

Михайлов Андрей Александрович,

Педагог дополнительного образования

Уфа - 2018 г.

**Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Письмо Минобрнауки России от 01.04.2014 N 09-613 «О направлении методических рекомендаций» Рекомендации по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844)».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 73 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей»
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программам.

**Актуальность программы**

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность.

Изучение техники каратэ дети начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена на синтез сразу двух направлений – каратэ и оздоровительной гимнастики. Это позволяет создать условия для максимального раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребенка, способствует развитию интереса к движению как жизненной потребности быть ловкими, сильными, смелыми. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ.

**Цель**: воспитание гармонично развитой личности ребенка через занятия каратэ.

Реализация цели предполагает решение ряда задач.

**Задачи:**

***образовательные:***

* обучить приемам самообороны, основам каратэ;
* обучить дыхательным комплексам для укрепления здоровья и снятия стресса;
* увеличение двигательной активности детей.

***воспитательных:***

* воспитание и укрепление морально – волевых качеств обучающихся;
* воспитать у обучающихся привычку к здоровому образу жизни и к регулярным занятиями физической культуре и спорту;
* воспитать у обучающихся силу духа, уверенность в себе, способность самостоятельно принимать решения и адекватно действовать в критических ситуациях.

***развивающих:***

* развить творческий потенциал личности, моральных принципов и психологической устойчивости обучающегося;
* развить и укрепить здоровье обучающихся, физические качества и культуру движений.

Программа основывается на **следующих принципах:**

1.Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим).

2.Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка).

3.Учет индивидуально-возрастных особенностей – создание индивидуальный образовательный маршрута на основе учета темпов освоения тренировочной программы, состояния здоровья каждого занимающегося.

**Ожидаемые результаты реализации программы**.

***Предметные результаты.***

Овладение основами знаний и умений в области каратэ, приемов самообороны.

Укрепление психофизического здоровья воспитанников, обучение дыхательным комплексам для укрепления здоровья.

Физическая и технико-тактическая подготовленность обучающихся.

***Метапредметные результаты.***

Развитие творческого потенциала личности, моральных принципов и психологической устойчивости обучающихся.

***Личностные результаты.***

Сформированность у обучающихся привычки к здоровому образу жизни и к регулярным занятиями физической культуре и спортом.

Сплочение детского коллектива секции.

**Межпредметные связи.** Программа предусматривает связь с такими предметами как, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, биология.

**Форма и режим занятий.** Занятия проводятся в групповой форме, два раза в неделю по 2 академических часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортзал;

- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, скакалки, гимнастическая палка;

**Режим занятий:**2 раза в неделю по 2 часа.

Формы занятий:

-тренировки;

-соревнования.

**Контингент обучающихся**. Программа рассчитана на обучающихся от 5 до 6 лет.