



СОГЛАСОВАНО

Член Правительства Орловской области –
руководитель Департамента образования
Орловской области,
председатель Экспертного совета

Гришова – Т.В. Крымова
« 6 » декабря 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ ОО «Созвездие Орла»

Гририч
Е. Г. Гририч

« 6 » декабря 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ЦОСШ «Орел-Карат»

Кошелев О.П. Кошелев

« 6 » декабря 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта каратэ
«Путь к Олимпу»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта каратэ «Путь к Олимпу» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является базовой по уровню освоения.

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Предлагаемая программа ориентирована на детей 12-15 лет. При разработке данной программы были использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3 172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ Департамента образования Орловской области. БУООДПО «Институт развития образования» 2016 г.

- Устав МБУДО ДЮСШ «Орел-Карат».

Актуальность программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Объем программы – 40 часов, рабочих дней – 14, практическая и теоретическая часть (тренировочные занятия в МБУДО ДЮСШ «Орел-Карат») – 20 часов, самостоятельная работа – 20 часов.

Форма обучения – очно-заочная.

Цель программы:

Повышение силовой и функциональной подготовки юных каратистов.

Задачи программы:

Обучающие:

ознакомление с новыми правилами соревнований по каратэ. совершенствование технического и тактического уровня подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной

специальной физической подготовки; подготовка потенциального резерва сборной команды Орловской области.

Развивающие:

содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся; развитие мотивации личности к достижению высоких спортивных результатов.

Воспитательные:

воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных каратистов, владеющих техникой, тактикой и философией каратэ.

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Условия набора обучающихся: обучающиеся по программе должен

знать: историю развития каратэ, правила соревнований по кумитэ, основные стойки, блоки ударов;

уметь: выполнять различные блоки ударов ногами, руками во время боя, использовать защитные блоки, работать в «парах».

владеть: опытом выступления на соревнованиях не ниже муниципального уровня (Первенство г.Орла по каратэ), спортивный разряд не ниже 1 юношеского, базовой терминологией по каратэ.

Формы и режим занятий: *Занятия включают в себя теоретическую, практическую и самостоятельную части работы.* Формы организации деятельности обучающихся на занятии: *групповая.*

В результате освоения содержания программы должны быть достигнуты следующие результаты:

Личностные.

- ознакомятся с нововведениями в правилах соревнований;
- учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;
- научатся правильно анализировать свои способности.

Предметные:

- учащиеся улучшат навыки в технике ударов руками и ногами;

- научатся новым способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- научатся своевременной и правильной защите в поединке.

Метапредметные:

- учащиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- учащиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- учащиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей.