

## ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. Всестилевое каратэ»

|  |  |
|--|--|
| Наименование муниципалитета                                      | Г. Сочи  |
| Наименование организации   | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 8» г. Сочи   |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор»                             | 19142  |
| Полное наименование программы                                    | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. Всестилевое каратэ»  |
| Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет) | ПФДО   |
| ФИО автора (составителя) программы                               | Ларханиди Петр Саввич, Ларханиди Савва   |
| Краткое описание программы                                       | <p>Программа предназначена для детей и подростков от 6 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям в спортивной школе и желающих заниматься всестилевым каратэ, но не достигших возраста либо не прошедших конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.</p> <p>Занятия проходят 1 раз в неделю с продолжительностью 90 минут.</p> <p>Учебный план на 72 часа. Из них:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Теоретическая подготовка — 2 часа;</li><li>• Общая физическая подготовка — 68 часов;</li><li>• Контрольное занятие — 2 часа.</li></ul> |
| Форма обучения   | очная  |
| Уровень содержания   | ознакомительный  |
| Продолжительность освоения (объём)                               | 36 учебных недель (72 часа)  |
| Возрастная категория   | 6-18   |
| Цель программы   | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, улучшение физической подготовленности и  |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | <p>физического развития посредством занятий всестилевым каратэ.</p>   |
| <p>Задачи программы</p>     | <p style="text-align: center;"><i>обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить основным техническим элементам и правилам всестилевого каратэ;</li> <li>- обучить стандартным тактическим действиям;</li> <li>- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;</li> <li>- сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития всестилевого каратэ в России и в мире;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать тактические навыки и умения по всестилевому каратэ;</li> <li>- развить общефизические и специальные физические качества;</li> <li>- укрепить здоровье средствами борьбы всестилевого каратэ;</li> <li>- расширить функциональные возможности организма;</li> <li>- развить творческое мышление, в решении поставленных задач;</li> <li>- развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;</li> <li>- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительности;</li> <li>- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- воспитание гармоничной физически развитой социально адаптированной личности.</li> </ul> |
| <p>Ожидаемые результаты</p> | <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знания о всестилевом каратэ и его роли в укреплении здоровья;</li> <li>-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</li> <li>-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.</li> </ul>   |

**Личностные результаты.** В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

**Регулятивные УУД.**

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

**Коммуникативные УУД.**

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о вестилевом каратэ;
- формулировать цели и задачи занятий по вестилевому каратэ;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Познавательные УУД.</b><br/>Учащиеся получают знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по истории и развитию всестилевого каратэ;</li> <li>- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b> включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).</li> <li>- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</li> <li>- развитие навыков взаимодействия с другими учащимися;</li> <li>- развитие физических и морально-волевых качеств личности;</li> <li>- развитие потребности в систематических занятиях всестилевым каратэ.</li> </ul> |
| <p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>  | <p>Данная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельная категория обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>  |
| <p>Возможность реализации в сетевой форме</p>  | <p>да</p>  |
| <p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p> | <p>С возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий</p>   |
| <p>Материально-техническая база</p>  | <p>Для реализации программы необходимы: хорошо проветриваемое просторное помещение, татами, маты, скакалки, мячи футбольный и баскетбольный, набивной мяч весом 3-4 кг, мешки боксерские, гимнастические снаряды, эспандеры, гантели, штанги, гири, макивара.</p>  |