

Аннотация к дополнительной образовательной программе «Каратэ»

Занятия каратэ, как один из видов древнейших традиционных восточных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья воспитанника, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на один год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по каратэ, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения каратэ.

Задачи:

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Сроки реализации: 1 год

Программа ориентирована на детей 4-7 лет без специальной подготовки.

Режим занятий: Проводятся: 2 часа в неделю

Формы и режим занятий. Занятие начинается с разминки. Далее выполняем технику каратэ- кихон. Выполнять технико-тактические приемы

каратэ в парах (партнер-соперник). Выполнять отработку технических приемов - ударов.

Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Ожидаемые результаты:

- 1) Выполнять технику каратэ - кихон.
- 2) Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
- 3) Выполнять отработку технических приемов - ударов.
- 4) Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
- 5) Выполнять ката.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования на первенство;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности). Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Педагог: Тимофеева Надежда Владимировна, педагог дополнительного образования