

Аннотация к программе

Направленность: физкультурно-спортивная

Данная программа разработана в соответствии нормативно - правовой базы:

Федеральный закон № 273 об «Образовании РФ»

Федеральный государственный образовательный стандарт начального и общего образования.

Приказ Просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Конвенция о правах ребенка.

Конвенция о духовно- нравственные развития и воспитаний личности гражданина России.

Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП- Москва,2015

Устав образовательного учреждения.

Педагогическая целесообразность: младший школьный возраст - это возраст действия, когда ребенок имеет желание и возможность реализовывать свою активность . Данная программа дает возможность детям физически совершенствоваться через занятия каратэ-до и приобщает детей вести здоровый образ жизни.

Актуальность: В общеобразовательных школах подобный курс не изучается, но он актуален, т.к. направлен на физическое совершенствование и приобщает детей вести здоровый образ жизни. Необходимость разработки данной программы стала актуальной и в связи с большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься каратэ.

Новизна программы

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строиться на строго научных принципах и основах традиционного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ. На протяжении последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся . Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, актуальными остаются вопросы относительно низкого уровня общей физической подготовки детей . Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

Цель программы: Формирования мотивации и интереса детей к физическому совершенствованию через занятия каратэ-до.

Задачи:

Содействие физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц, развитие всех систем, активизация обменных процессов).

Содействие развитию двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, гибкости).

Содействие формированию необходимых знаний в области физической культуры и приобщения обучающихся к основам здорового образа жизни, техники каратэ-до Сётокан.

Содействие формированию нравственных и волевых качеств личности (дисциплины, самостоятельности, смелости, упорства, целеустремлённости).

Овладение основами техник базовых упражнений на уровне 9 кю)

Отличительные особенности:

Все боевые искусства (в том числе каратэ-до) учат человека быть собранным, т.е. готовым к действию в любой момент времени. Для спорта же характерно понятие о «спортивной форме». В связи с этим хочется вспомнить высказывание М. Накаямы (мастер каратэ-до): «Спорт развивает людей по прямой линии. Они тренируются, стремятся стать сильнее, выступают на соревнованиях, становятся чемпионами. Но проходит время и тело начинает сдавать, человек уже не может как прежде тренироваться... В каратэ-до нет такой цели как победа на чемпионате. Здесь прогресс напоминает карабканье по крутым ступеням. Тело и разум развиваются одновременно и даже, когда тело начинает «сдавать», человек продолжает идти вперед и вверх... Однако это не означает полного отказа от соревнований, т.к. соревнования являются неплохим средством проверки технико-тактического мастерства в экстремальных условиях».

В основе программы – экзаменационные требования Международной федерации «Сётокан каратэ-до интернейшнл» (S.K.I.F.), а так же правила соревнований S.K.I.F. Требования постепенно усложняются, что позволяет качественно изучить элементы техники и наработать необходимые практические навыки от новичка до 9 кю.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности

Форма и режим занятий – групповые занятия, 1 раз в неделю, срок реализации программы 3 года. Объём программы 34 часа -1год, 34 часа-2год, 34 часа 3 год обучения.

Механизм отслеживания результатов занятий осуществляется путем проведения зачетов (вводный контроль, промежуточный и заключительный контроль в каждом году обучения)