

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Совершенствование каратэ»

Актуальность данной программы состоит в том, что помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Актуальность программы обусловлена так же тем, что ее реализация дает возможность учащимся совершенствовать свое мастерство в избранном виде спорта.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Совершенствование каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является: развитие физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств учащихся посредством занятий каратэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с основными техниками каратэ;

обучить:

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- навыкам и умениям выполнения основных элементов, приемов каратэ;
- технике и тактике каратэ;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания;
- основам планирования спортивной тренировки.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и каратэ;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься каратэ и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации Программы – продвинутый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 13-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Наполняемость групп: Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	12-24	12	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, принятую в каратэ;
- технику безопасности на занятиях каратэ, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

уметь:

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- вести дневник тренировок;

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- несовместимость каратэ и агрессии;
- гигиенические требования при занятиях каратэ;
- показания и противопоказания для занятий каратэ;
- принципы и основы правильного питания.

уметь:

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, принятую в каратэ;
- технику безопасности на занятиях каратэ, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- приемы первой помощи при травмах;

- основы спортивного питания;

уметь:

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

- составлять комплексы корригирующих упражнений;

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;

- формирование опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;

- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками

- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- участие в соревнованиях;

- выполнение спортивных разрядов;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

