

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в каратэ»

Актуальность данной 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. Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми. Занятия каратэ ведут учащихся к познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, помогают добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, развивают умение преодолевать минутные слабости.

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 «Каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития каратэ
- научить основам описания техники разучиваемых упражнений;

обучить:

- выполнению приемов каратэ;
- выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;
- выполнению комплексов специальных упражнений;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, и применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества учащихся (волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения);
- формировать 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 – стартовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 9-12 лет. Срок реализации программы рассчитан на 2 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.

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
2 года	15-25	15	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:

- историю каратэ;
- дисциплину в секции, гигиенические условия в секции, технику безопасности;
- приёмы техники каратэ;
- технико-тактическую подготовку;
- технику защиты, ударов;

уметь:

- выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
- владеть основами техники базовых упражнений;
- приобретать интерес к систематическим занятиям спортом.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- правила соревнований ката, боям;
- развитие выносливости;
- передвижение выполнения базовой программной техники;
- боевые дистанции;
- спарринг;
- совершенствование техники ударов и защиты;
- упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы.

уметь:

- Улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
- Увеличит владение основами базовой техники,
- Усилит волю, смелость и решительность,
- Увеличит соревновательный опыт,

Не теряет интерес к занятиям каратэ.

Личностные результаты:

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

- формирование положительных личностных качеств: дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.

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.

Методика преподавания каратэ направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает развитие трех основных составляющих: «Син» - моральные качества, сила воли, дух; «Таи» - физическая кондиция, сила, выносливость; «Вадза» - техническое мастерство. Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы 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.

