

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ в детском саду»

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ в детском саду» (далее – Программа) разработана инструктором по физической культуре, инструктором по каратэ Мунзук А. О. для детей дошкольного возраста 5-7 лет имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как: создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность программы обусловлена также её практической значимостью. Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребёнка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и, прежде всего, способствуют его укреплению. Учащиеся смогут применить полученные знания, практические умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, укрепления здоровья на всех последующих жизненных этапах.

Отличительная особенность программы

Содержание данной программы гармонично сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы каратэ.

Каратэ – вид спорта японской культуры, направленный на самооборону. Единоборства способствуют выработке самодисциплины, формируют внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ в детском саду» рассчитана на учащихся 5-7 лет (мальчики и девочки), интересующихся восточными единоборствами и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий каратэ. Учащиеся предоставляют справку (допуск) к занятиям от терапевта или спортивного врача.

Объем и срок реализации программы

Занятия по программе «Каратэ в детском саду» проводятся: 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).
Количество лет, необходимых для усвоения программы – 1 год

Цель программы

Формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами различных единоборств (каратэ).

Задачи

Обучающие:

- познакомить детей с историей единоборств;
- способствовать поэтапному физическому развитию учащегося;
- обучить специальной терминологии;

- обучить основным техническим и тактическим элементам;
- обучить основам выполнения базовой техники;
- обучить основным элементам борьбы самбо.

Развивающие:

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- способствовать физическому и психологическому развитию учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде;
- развивать умение добиваться намеченной цели;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

Условия реализации программы

Программа «Каратэ в детском саду» предназначена для обучения детей от 5 до 7 лет, как мальчиков, так и девочек. Программа «Каратэ в детском саду» рассчитана на 1 год обучения.

Комплектование групп свободное. В состав одной группы могут входить учащиеся разных возрастов. Обязательно наличие медицинского допуска (медицинской справки) врача к занятиям. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в группы.

Количество учащихся в каждой группе обусловлено требованиями санитарных норм и вместимостью предоставляемого учреждением помещения (спортивного зала) и составляет:

не менее 15 человек – на 1 году обучения.

Режим занятий.

Занятия по программе «Каратэ в детском саду» проводятся:

2 раза в неделю по 1 академическому часу (30-35 мин) (72 часа в год)

Планируемые результаты к концу обучения по программе

Личностные:

- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности;
- приобретение опыта общения в коллективе.
- соблюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий;
- наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка;
- повышение самооценки учащихся;
- умение справляться со страхами;
- умение выполнять указания педагога;
- наличие уверенности в себе и в своих силах.

Метапредметные:

- повышение уровня развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость;

- осознание значимости ведения здорового образа жизни;
- умение ставить цель;
- умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса;
- сформированность мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- умение принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;
- умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат в состязаниях.

Предметные:

- знание основ этикета додзё;
- уверенное владение терминологическим аппаратом;
- умение демонстрировать кругозор в области истории каратэ, его сущности;
- уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений;
- умение демонстрировать навыки и умения владения техникой каратэ;
- готовность учащихся к состязаниям.

Программа включает в себя пояснительную записку, отличительные особенности, цели, задачи, принципы построения Программы, предполагаемый результат. Также включает в себя учебный и тематический планы работы с детьми по каждому возрасту от 5 до 7 лет. Программа содержит описание организации образовательной деятельности и условий реализации программы. Программа не дублирует содержание основной образовательной программы дошкольного образования, отвечает возрастным особенностям детей. Срок реализации программы 1 год.