

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«КАРАТЭ»

Уровень программы – базовый.

Возраст обучающихся – 6 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Учебный план:

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Учебные занятия ведутся 3 раза в неделю по 2 часа.

В учебный год - 276 часов

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи:

Предметные:

- ✓ усвоение техники каратэ;
- ✓ усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;
- ✓ увеличение двигательной активности детей.

Метапредметные:

- ✓ развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- ✓ расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- ✓ коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Личностные:

- ✓ прививать интерес к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитывать морально-волевые качества;
- ✓ воспитывать коммуникативные качества;
- ✓ научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
- ✓ воспитывать чувство личной ответственности.

Планируемые результаты:

Постоянный подъем уровня овладения техническими приемами и базовой техники, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к занятию в старших группах.

Личностные – развитие социально и личностно-значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

Метапредметные – результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Предметные – формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии;
- основы оказания первой помощи при травмах;
- правила соревнований и судейства по системе WKF (World Karate Federation);
- основные принципы каратэ – шотокан.

Обучающиеся будут уметь:

- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон, ката);
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- правильно выполнять базовые приемы самообороны.

Особые условия: обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.

SPUTNIK