

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Каратэ-до для дошкольников»

Разработчик программы: Мустафаев В.Р., педагог дополнительного образования МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества».

Адресат программы: дети 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Направленность: физкультурно-спортивная, каратэ.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) «Каратэ-до для дошкольников» разработана с использованием отдельных положений программ:

- Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей;

- Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования.

Цель программы: развитие физических, нравственных и духовных качеств личности на основе обучения каратэ-до.

Карате для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Данная программа имеет, в большей степени, физкультурную направленность и не требует от детей высших спортивных достижений. Поставленные цели несут оздоровительный характер, а также подготовку дошкольников к будущему увлечению физкультурно-спортивной деятельностью, необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

При разработке программы и в ходе её реализации используются методические пособия:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464с.

2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001

3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, – 112 с.

В качестве диагностики уровня сформированности умений и навыков у учащихся проводится тематический контроль, промежуточная (итоговая) аттестация в конце учебного года. В течение учебного года проводится контроль физических способностей учеников, по направлениям: Отжимание, Пресс, Приседание, Гибкость.