

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КАТАТЭ-ДО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Возраст учащихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Целью программы является создание условий для физического, нравственного и духовного формирования личности ребенка дошкольного возраста на основе обучения каратэ-до, создание прочной физкультурно-спортивной базы для дальнейшего углубленного обучения.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития каратэ-до;
- обучить технике каратэ-до.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, координацию движений;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
- способствовать повышению устойчивости организма детей к инфекционным, простудным заболеваниям;
- способствовать подготовке учащихся к выполнению квалификационных нормативов.

Воспитательные:

- способствовать развитию самооценки, значимости и адаптации каждого ребенка в детском коллективе;
- развивать у детей способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- сформировать у детей негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

Актуальность программы. Программа составлена в соответствии с общей концепцией дополнительного образования, дошкольного воспитания и современными методиками и формами обучения карате. Карате-до 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 учащихся спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Отличительные особенности программы. Данная программа имеет, в большей степени, физкультурно-спортивную 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 ребенка.

Адресат программы. Программа разработана и подходит для детей различных социальных групп, так как включает в себя воспитательную деятельность по адаптации к социальной среде. Возраст, вновь вступающих, в группы обучения - 5-6 лет, уровень физической подготовленности не имеет значения. От учащихся требуется: внимательность, любознательность и усидчивость, а так же, непосредственный, интерес к занятиям спортом.

Формы промежуточной аттестации – аттестация проводится 1 раз в полгода, по международной программе присвоения поясов, соответствующих уровню знаний ученика (10кю, 9кю, 8кю, 7кю). Выполнение квалификационных нормативов.

Планируемые результаты:

1 год обучения:

Личностные результаты:

- Повышение самооценки;
- Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей;
- Развитие привычки к работе и самодисциплине;
- Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;
- Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.

Предметные результаты:

- знать основные понятия об истории и традициях каратэ-до;
- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- усвоить несложные приемы программы 10,9 и 8КЮ.

2 год обучения:

Личностные результаты:

- Повышение самооценки;
- Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей;
- Устойчивые привычки к работе и самодисциплине;
- Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;
- Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.

Предметные результаты:

- хорошо знать традиции каратэ-до, разбираться в терминологии;
- выполнять физические упражнения с большой нагрузкой;
- усвоить несложные приемы программы 8 и 7КЮ.