

Аннотация к рабочей программе «Каратэ»

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств.

Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В дошкольном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

В контексте изучения каратэ проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

При составлении программы использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

В ходе изучения каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания). Также как результат – это владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения младших школьников.

Занятия данным видом восточных единоборств в дошкольном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 6 до 7 лет.

Направленность дополнительной образовательной программы «Каратэ для дошкольников» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико- тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств в сочетании с необеспеченностью учреждений образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ для дошкольников» особенно актуальной.

Новизна программы: данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному каратэ-до, которая составленная в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ-до. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет, реализуется в течение 2 лет.

В течении года проводятся 64 занятия (2 занятия в неделю). Форма реализации программы групповые занятия.

На первом этапе воспитанники знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники традиционного каратэ-до.

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ-до, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ-до.

Задачи этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности воспитанников, укрепление здоровья, спортивный отбор.