

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность обусловлена тем, что она реализуется в целях всестороннего развития школьника средствами каратэ. Каратэ входит в группу «спортивные единоборства» (специфическая группа видов спорта, для которых характерно сопряжение физических и психических элементов деятельности, связанных с ориентировкой человека в сложных тактических ситуациях, принятием оперативного решения и физическим преодолением соперника), направленных на формирование навыков ведения спортивной борьбы для достижения первенства в соревновательной деятельности. Занятия каратэ оказывают комплексное воздействие на организм ребенка. Особое влияние занятия каратэ оказывают на воспитание личности детско-юношеского возраста. Занимаясь каратэ, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. В исторически сложившихся традициях приемы восточных единоборств используются исключительно в целях самообороны.

Цель программы: создание условий для физического развития, укрепление здоровья и развитие личности школьника. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о каратэ, удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами каратэ.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с общим представлением о каратэ как виде спорта;
- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения;
- научить основам техники каратэ;
- сформировать у учащихся практические умения и навыки заданным направлениям боевого искусства, подготовить учащихся к применению полученных знаний в практической деятельности (на соревнованиях, аттестации на пояс).

Развивающие:

- развивать физические качества школьника – мышечную силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость;
- выявлять и развивать заложенные в учащемся способности: память, скоростно-силовые и координационные способности, склонности к занятиям каратэ;
- развивать умение работать в коллективе.

Воспитательные:

- воспитывать активную жизненную позицию обучающихся;
- воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах, уважение к сопернику;
- побуждать к овладению навыкам культурного поведения не только на занятиях и соревнованиях, но и в обществе;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Формы занятий: групповые.

Режим занятий – 3 раза в неделю по одному занятию, продолжительность занятия – 40 минут.

Срок реализации программы: 1 год.