

Аннотация к программе по каратэ

Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через блоки: образовательный и воспитательный. Срок реализации программы: 7 лет. Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет. На первом году обучения рекомендуется проходить занятия до 6-ти часов в неделю; на втором до 9-х часов занятий. Причем, усложняются приемы занятий по темам второго года обучения: кумитэ (поединок); упражнения на снарядах: грушах, лапах; подготовка к соревнованиям; тактика. Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива, работа группой, в паре.

Цели программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья учащихся;
2. Создание условий для саморазвития, самоутверждения, самореализации детей и подростков через организацию работы отделения каратэ
3. Овладение основами техники традиционного каратэ.

Задачи программы:

1. Повышение эффективности пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.
2. Формирование у учащихся сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств.
3. Содействие всестороннему развитию и укреплению организма учащегося.
4. Воспитание сообразительности мышления, быстроты, выносливости, ловкости и силы учащегося.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, карате-до, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации лично значимому проявлению человеческих способностей.
6. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных схваток.
7. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ-до.
8. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях тренировочного процесса.

9. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Программа основывается на следующих принципах:

Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

Практика – переход от теории к практике (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Процесс обучения разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки
- тренировочный этап.

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ-до.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива отделения каратэ-до.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.