

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №82 "ЧЕБУРАШКА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Принято:

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2022

Утверждено:

Заведующий МБДОУ №82 «Чебурашка»
Н.Н. Ковалева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

«Карате»

(6-7 лет)

Срок реализации 1 год
на 2022/ 2023 учебный год

Согласовано:

с Родительским комитетом
Протокол № 1 от «31» 08.2022

Составитель /Разработчик программы
Джемерис Александр Викторович
Педагог дополнительного образования

2022 г.

1. Пояснительная записка.

Программа занятий по карате составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Письмом Департамента молодёжной 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. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей. Искусство карате — это физическое и эстетическое развитие человека. Карате можно в некотором роде считать наукой. Наукой, которую человек приспособливает не только к своему уму, но и к телу. Обучение карате — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, физическая культура входит обязательным компонентом в гармоничное развитие личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Дошкольный возраст — наиболее благоприятный период для развития всех координационных способностей. Особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей элементарной быстроте (реакция и частота движений) выносливости к умеренным нагрузкам скоростно-силовых способностей. Отличительной способностью детей дошкольного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время

занятий.

Спортивная деятельность требует от человека широкого диапазона пространственно - двигательной ориентировки точности быстроты устойчивости к разносторонней координации движений во времени и пространстве. Поскольку все двигательные качества довести до совершенства невозможно следует уделять большое внимание арсеналу двигательных умений и навыков. При подготовке каратистов информация, касающаяся техники спортсменов имеет первостепенное значение, поскольку именно разнообразие двигательных умений совершенствование этой функции ускоряет процесс овладения сложными двигательными навыками. В настоящий момент достаточно большое количество детей дошкольного возраста занимаются в различных спортивных секциях, в том числе и каратэ. Данная программа занятий по каратэ соответствует современным технологиям спортивной подготовки и непосредственно используется в учебно-тренировочном процессе.

Программа составлена в соответствии с общей концепцией дошкольного воспитания и современными методиками и формами обучения карате. 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.

Процесс обучения включает в себя деятельность учителя-тренера и деятельность учеников. Эти два вида тесно связаны и взаимосвязаны между собой. Обучение карате носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

Актуальность. В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, тхэквондо, айкидо и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом.

Новизна программы «Киокусинкай» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 5 до 6 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном карате. При разработке данной программы использованы программные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Целесообразность. Образовательная дополнительная программа по «Киокусинкай» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно- тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости,

координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного карате, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, соблюдение правил поведения дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.
- трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома.
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.
- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.
- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.
- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.
- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.
- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Цели программы:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития.
2. Развитие физических и волевых качеств.
3. Усвоение знаний по теории и практике карате.
4. Овладение техническими и тактическими действиями в карате.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с историей и развитием карате;
- изучение базовой техники.

Развивающие:

- развитие памяти, восприятия, внимания;
- развитие основных физических качеств детей;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка.

Воспитательные:

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения.

Режим занятий:

Срок реализации программы 1 год. Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 30 минут, последующие 20 мин - подгрупповые отработки новых движений, стоек (10 мин – 1 подгруппа, 10 мин – 2 подгруппа). Т.о. длительность занятия не превышает нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка. Занятия проводятся 3 раза в неделю, не более 12 занятий в месяц, 108 занятия в год (32 учебные недели).

Формы занятий:

- групповая;
- индивидуальная.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 5 до 6 лет.

Количество воспитанников в группах: от 10 до 15 человек.

Планируемые результаты:

В ходе обучения занимающиеся:

- узнают этикет Доджо, складывание кимоно, подвязывание пояса;
- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности, что такое карате «Киокусинкай»;
- осваивают технику безопасности во время занятий каратэ в зале;
- узнают основы и техники «Киокусинкай»;
- узнают виды разминки и ее значения;
- осваивают базовую технику вида спорта;
- осваивают технику безопасности при работе с партнером;
- изучают технику самообороны.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 3 месяца тесты по ОФП:

- челночный бег;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- Итоговый контроль:
- контрольные испытания ОФП,
- соревнования.

2. Учебно-тематический план.

№ п./п.	Тема	Дата	Кол-во часов	
			практика	теория
Общая физическая подготовка (39ч)				
1.	Выносливость. Общая: ходьба, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки на скакалке, бег на месте, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх, спиной вперед, с вращением на 360 градусов, с выполнением силовых упражнений. Специальная: прыжки в длину, бег на короткие дистанции, чередование темпа условного боя в медленном и быстром темпе.		8	в процессе занятия
2.	Сила: отжимание в упоре лежа на полу, подъем детских гантелей на бицепс или подтягивание на низкой перекладине, приседания без отягощения или с небольшим отягощением (гантели), подъем ног из положения, лежа на спине, наклоны с небольшим отягощением. При ходьбе махи руками вверх и вниз, повороты туловища. Лежа на спине сводить и разводить ноги в сторону, поднимать выпрямленные колени до касания пола за головой.		8	в процессе занятия
3.	Быстрота. Бег со старта из различных положений, с максимальной скоростью, в различных стойках, передвижения на четвереньках, выполнение отдельных ударов рук и ног с максимальной частотой в воздух.		7	в процессе занятия
4.	Ловкость. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 2 кувырков подряд. Кувырок назад через голову. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны. Падение назад и быстрое вставание. Падение вперед и быстрое вставание. Бег с ведением мяча.		8	в процессе занятия
5.	Гибкость. Наклоны к ногам из положения, стоя ноги врозь, вместе. Выпады правой и левой ногой, наклоны и складки сидя на полу в положении ноги вместе, врозь, шпагаты.		8	в процессе занятия

Техническая подготовка (69ч)				
6.	Защитная техника - блоки руками. Изучение верхнего переднего, средних, нижнего и разводящего блоков «джодан-укэ, сото-укэ, учи -укэ, гедан-барай». Совершенствование и многократное повторение изученной техники.		12	в процессе занятия
7.	Защитная техника - блоки ногами. Изучение блока коленом, внутренней частью голени, пяткой «сене-укэ, аши-барай». Совершенствование и многократное повторение изученной техники.		12	в процессе занятия
8.	Атакующая техника руками, ногами. Изучение прямого, кругового, снизу вверх, сверху вниз ударов руками (цки, шита-цки, кеаги-учи, ароши-цки). Удары ногами: коленом, прямой удар, боковой, назад пяткой, с раворпотом стопой (хидза-гери, мае-гери, йоко-гери, уширо - гери, уширо-маваши). Совершенствование и многократное повторение изученной техники.		14	в процессе занятия
9.	Техника перемещений в стойках. Изучение стоек: хэйсоку-дати (ступни вместе), мисуби-дати (пятки вместе, носки врозь), хэйко-дати (ступни параллельно на ширине плеч), фудо-дати (пятки ширине плеч, носки врозь), дзен-кутсудати (передняя стойка), саннтин-дати (песочные часы) учи-хатидзи-дати (ноги на ширине плеч, стопы внутрь), кокутсу-дати (задняя стойка)		9	в процессе занятия
10.	Техника самостраховки. Самостраховки при падении вперед ,при падении вперед в прыжке при падении на спину ,кувырком вперед кувырком вперед в прыжке при падении на левый бок, при падении на правый бок , при падении на бок кувырком вперед в прыжке.		12	в процессе занятия
11.	Отработка нанесения ударов ногами руками. Одиночные удары в воздух под счет, связки руками и ногами, смешанные связки, условный бой, отработка на лапах.		10	в процессе занятия
	Итого:		108	

3. Содержание курса

Программа обучения карате состоит из следующие разделов:

Техническая подготовка

Классический кихон.

- Стойки.
- Удары руками.
- Удары ногами (гери ваза). 4- Блоки (укэ-ваза).
- Броски (наге ваза).
- Формальные упражнения (ката).

Стойка.

В каратэ стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела, это определённое положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты и атаке, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

Удары руками.

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара:

- прямой
- круговой
- сверху вниз
- снизу вверх.

Удары ногами.

Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:

- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;
- по уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие;
- по направлению проведения: вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;
- по способам проведения:

- выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях
- выполняемые из положения стоя на одной ноге
- выполняемые в прыжке
- по месту проведения удара – удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.
- блоки.

Броски.

В каратэ броски играют вспомогательную роль, являясь дополнением ударной техники рук и ног. Можно выделить несколько видов бросков: подножка, подсечка партнера по наружной стороне пятки, бросок противника после выполнения захвата ударной ноги противника и его последующим броском.

Формальные упражнения (ката).

Блоки, удары руками и ногами – основные приемы каратэ, логично записанные в ката, упражнения чистой формы, формальные упражнения, эти материнские основы карате. При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве.

Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

- Средство технического обучения и совершенствования.
- Средство физической подготовки и физического совершенствования.
- Средство психологической подготовки.
- Источник информации и средство интегрального самосовершенствования.

Спарринговый кихон.

Кумитэ – это тренировочные бои, в которых занимающиеся используют все ранее изученные приемы в каратэ: удары, блоки и т.д.

Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:

- трехступенчатое – самбон кумитэ,
- одноступенчатое – иппон кумитэ.
- свободное – дзию кумитэ.

Самбон кумитэ. В таком бое один из партнеров защищается, другой – нападает. При отражении нападения в третий раз защищающийся проводит контратаку. Элементы этого упражнения:

- приемы нападения.
- приемы защиты.
- приемы контратаки.
- работа ног.

Иппон кумитэ. Состоит из одной атаки, отражаемой одним боком, и одной контратаки. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя. Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов.

Дзию кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах каратэ без предварительной договоренности партнеров. Включает в себя разнообразные махи, шпагаты, элементы акробатики. Страховка и самоконтроль, при падениях.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Включает в себя обычную ходьбу, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в приседе и полуприседе. Бег на короткие дистанции, спиной вперед, приставными шагами, с ускорениями и т.д. Упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, палками. Упражнения на гимнастических снарядах (стенке, перекладине, скамейке.)

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение силы, быстроты,

выносливости, ловкости, гибкости.

Теория в ОФП включает в себя правильное исполнение упражнений.

Специально-физическая подготовка. (СФП).

Включает в себя разнообразные махи, шпагаты, элементы акробатики.

Страховка и самоконтроль, при падениях. Тренировка на лапах. Теория в данном разделе включает изучение упражнений, правильное их исполнение.

Изучение правил карате Кекусинкай.

Годовой календарный учебный график.

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

При составлении календарного учебного графика учитывалось время пребывания детей на занятиях по карате. Продолжительность учебного года: с 1 сентября 2022 г. по 31 мая 2023г.

Организационно - педагогические условия в ДОУ

1	Наименование ДОУ по Уставу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 82 «Чебурашка» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым
3	Заявленный статус	общеобразовательное учреждение детский сад
4	Продолжительность учебных недель	34 недели
5	Продолжительность занятий	30 мин.

Методическое обеспечение секции «Киокусинкай»

Занятия проходят в форме:

- бесед,
- показа (демонстрация приемов и упражнений),
- повторения,
- соревновательные задания,
- задания-карточки,
- спортивные состязания.

Формы организации занятий:

- групповые,
- индивидуальные.

Методы:

- повторный,
- соревновательный,
- игровой.

Перечень учебно-методического обеспечения.

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: шведская стенка - 1 шт., маты - 5 шт., гимнастические скамейки (разных размеров) - 2шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), шагайки - 5 шт., макивары – 5 шт., массажные мячи - 6 шт., обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, гимнастические палки и коврики.

Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется музыкальный центр, медиатека, фонотека, мультимедийное оборудование (экран, диапроектор). Мольберт, аудио-видеоаппаратура.

Критерии оценки подготовленности детей

ОФП	СФП
Знать основные упражнения ОФП, уметь выполнять их.	Знать этикет Доджо, подвязывание пояса; основы карате и техники других видов спорта; базовую технику. Уметь складывать кимоно. Уметь выполнять одиночные удары и связки на месте и в передвижении. Знать основы самостраховки, виды разминки, базовую и спарринговую технику, ката, стойки и передвижения, повороты и перестроения, переходы из стойки в стойку.

Список литературы.

1. Библия карате «Кекусинкай». От начального уровня до черного пояса: Эшли П. Мартин — Москва, АСТ, Астрель, Харвест, 2011г. – 216с.
2. Духовное карате. Древние практики Японии: М. Ботерашвили — Санкт-Петербург, Книга по Требованию, 2012 г.- 96 с.
3. Духовное карате. Древние практики Японии: Мераб Ботерашвили — Москва, Амрита, 2012 г.- 96 с.
4. Карате за 10 уроков. Защитись от любого противника: Александр Травников — Санкт-Петербург, АСТ, Полиграфиздат, 2009 г.- 256 с.
5. Многостилевое контактное карате: С. А. Катанский — Москва, МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2010 г.- 632 с.
6. Принцип карате: Данил Корецкий — Санкт-Петербург, АСТ, Астрель, 2009 г.- 544 с.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью

15

директор

(*Михаилов*)

Зав. МБДОУ № 82

Н.Н. Ковалева

