

Аннотация

Рабочей программы по Каратэ Кёкусинкай (дополнительное образование)

Физкультурно-спортивная направленность.

Рабочая программа по каратэ разработана на основе методических рекомендаций, положений, пособий и других документов учебно-методического характера, и представляет собой современную систему обучения традиционному и спортивному каратэ применяемой Региональной Общественной Организацией «Школа Каратэ Кёкусинкай Республики Татарстан», адаптированной к системе Российского образования, на основе следующих нормативно-правовых документов:

- «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.03 № 28-02-484/16)
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- «Типовой план-проспект учебной программы» (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.02 № 390)
- «Федеральный закон о физической культуре и спорте» от 04.12.07 № 329-ФЗ

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основной целью программы является формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Исходя из цели были поставлены следующие задачи:

- 1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.
- 2) Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- 3) Выявить перспективных детей для последующих занятий по спортивному направлению.
- 4) Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных навыков воспитанников.

Общие сведения об учебной группе

Контингент воспитанников:

1. от 3 до 7 лет

Количество занятий: от 3-7 лет - 2 тренировки неделю от 15 до 30 мин. в зависимости от возраста. Количество часов за учебный год – 72 (38 недель)

Тематическое планирование опубликовано на 1 год обучения.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Индивидуальный метод - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, самостоятельно, без какой-либо помощи.

Метод с использованием помощи партнера - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используя помощь партнера.

Метод с использованием снарядов - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используя разнообразные снаряды и приспособления (мешки, лапы, макивары, гэта, саси и т.п.).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - упражнения общего характера, используемые в каратэ для подготовки организма к предстоящей нагрузке, традиционно объединенные в определенные комплексы.

Комплекс вводной разминки - традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является постепенное разогревание организма и его предварительная подготовка к предстоящей работе. Выполняется в начале тренировочного занятия, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого на месте.

Комплекс основной разминки - традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является основательная подготовка организма к предстоящей тренировочной или соревновательной нагрузке. Выполняется после вводной разминки, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого в движении.

Комплекс заминки - традиционный комплекс упражнений общего характера, выполняемый в конце тренировочного занятия, задачей которого является постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.

Тема занятия (для дошкольного возраста)	Кол-во	Месяц
Вводное занятие - объяснение ритуала, этикета; важность разминки, растяжки; Основные (базовые) стойки - фудо-дачи (основная стойка), йой-дачи (стойка готовности).	2	Сентябрь
Удары руками - моротэ цуки (двойной удар (3 уровня)), положение и вращение кулаков в начале и в конце удара; Удары ногами - хидза-гери (удар коленом), кин-гери (удар в пах) положения ударной и опорной ноги во время выполнения удара.	8	Сентябрь-Октябрь
Стойка - дзенкуцу дачи (передняя основная); Удары руками из йой-дачи - цуки (удары одной рукой попеременно (3 уровня)), положение и вращение кулаков в начале и в конце удара; Удары ногами - маваша хидза-гери (удар коленом по кругу), маваша гери-гэдан (удар ногой по кругу в область бедра); Блоки руками - джодан укэ (агэ укэ) (верхний блок), гэдая барай (нижний блок).	8	Октябрь-Ноябрь
Стойка - кокуцу дачи (задняя основная), санчин дачи (стойка песочных часов); Удары руками - сэйкен аго учи (удары из боевого положения рук), татэ-цуки (удары с вертикальным положением кулака (3 уровня)); Удары ногами - маэ гери-чудан (прямой удар в область живота), маваша гери-чудан (круговой удар в область рёбер); Блоки руками - сото укэ (круговой блок предплечьем вовнутрь), учи укэ (круговой блок предплечьем наружу).	8	Ноябрь-Декабрь
Стойка - кибя дачи (стойка всадника); Удары руками - шита цуки (уракен учи-чудан) (удар перевернутым кулаком в область живота), маваша эмпи-учи (удар локтем в область головы)	8	Декабрь-Январь
Стойка - санчин дачи (стойка песочных часов); Удары руками - моротэ цуки (3 уровня), цуки (3 уровня), сэйкен аго учи, объяснение поворота бедер; Удары ногами - повторение пройденного. Блоки руками - джодан укэ, сото укэ, учи укэ, гэдан барай.	8	Февраль
Ката - тайкёку соно ичи. ни	8	Март
Работа в парах, кумитэ	8	Апрель

<i>Закрепление пройденного материала</i>	6	Май
<i>Ритуал поклонов, медитация</i>		2-3 минуты перед и после занятия
<i>Разминка, растяжка</i>		10-15 минут
<i>Открытые занятия</i>		2 раза в год
<i>Экзамен</i>		2-3 раза в год