

Принята
Советом педагогов МАДОУ №391
Протокол №1 «25»августа 2023 г.

Утверждаю
Заведующая МАДОУ «Детский сад № 391»
И.В. Зайцева
Приказ № 37-О от «25»августа
2023 г.

**Рабочая программа
Дополнительного образования
«Каратэ»
(от 4 до 7 лет)
На 2023-2024 учебный год**

Педагог: Илюшин А.С.

Г.Казань

1

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель программы
- 1.3. Задачи программы
- 1.4. Основные положения программы
- 1.5. Планируемые результаты программы

II. Содержательный раздел

III. Организационный раздел

- 3.1. Содержание и организация работы
- 3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Литература

1. Пояснительная записка

Программа курса «Сётокан - каратэ» включает в себя проведение теоретических знаний, а также формирование двигательных умений и навыков в ходе практической работы на учебно-тренировочных занятиях.

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы во внеурочной деятельности позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

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 младшем школьном 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 освоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а так же 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.

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 младшем школьном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

1.1 Цели программы: Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ.

1.2 Задачи программы:

- Формирование двигательных умений и навыков.
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.
- Воспитание морально-волевых качеств личности.
- Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.

В процессе прохождения программы учащиеся младшего школьного возраста должны приобрести определенные знания, умения и навыки.

1.2 Основные положения программы:

Программа рассчитана на один учебный год 2023-2024гг. Возраст детей от 3 до 7 лет.

Занятие начинается с разминки. Далее выполняем технику каратэ- кихон, технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник), отработку технических приемов – ударов, акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

1.5 Планируемые результаты.

- физическое и психическое развитие, самореализация, укрепления здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ;
- развитие координационных способностей детей;
- формирование стойких умений и навыков, целостного представления о ФК и ее возможностях;
- повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ;
- воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Формы проведения итогов реализации программы.

- контрольные и товарищеские игры;

Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

II. Содержательный раздел

Учебно-тематический план для детей 3-7 лет

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	История становления, развития и современное положение Сётокан каратэ.	2	2	4
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	2	2	4
3.	Этикет додже.	1	3	4
4.	Освоение техники каратэ-кихон.	4	7	11
5.	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	3	7	10
6.	Обучение техники ударов.	4	5	9
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	1	4	5
8.	Правила судейства и выступления на соревнованиях.	2	4	6
9.	Подготовка и проведение показательных выступлений.	3	4	7
10.	Подготовка и проведение квалификационных соревнований.	4	8	12
	Итого			72

Содержание курса

1. История становления, развития и современное положение каратэ.

История развития каратэ. Основатель стиля Сётокан и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Каратэ за пределами додже.

2. Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

3. Этикет додже.

Правила поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

4. Освоение техники каратэ Сётокан– кихон.

Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

5. Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п.

6. Обучение техники ударов.

«Лапы», «рыцарь», «щиты и мешки» предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

7. Обучение акробатическим упражнениям.

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения

гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувырмам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

8. Правила судейства и выступления на соревнованиях.

Правила судейства и выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией Сётокан каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я».

9. Подготовка и проведение показательных выступлений.

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем мероприятий в ДОУ. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей воспитанников.

III. Организационный раздел.

3.1. Содержание и организация работы

- Прием детей в кружок «Каратэ» осуществляется по заявлению родителей.
- Между администрацией детского сада (в лице заведующей) и родителями или лицами, их заменяющими, заключаются договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг.
- Кружок формируются из детей 3-7 летнего возраста. Количество детей в кружке от 10 до 15 человек.
- Продолжительность обучения составляет 8 месяцев (октябрь–май).
- Режим занятий: 2 раз в неделю
- Предметно-образовательная среда: помещения для занятий – музыкальный и спортивный залы.

3.3. Материально-техническое обеспечение.

- Коврики, мячи, маты.

Список использованной литературы:

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.
14. Электронные презентации по тематике программы.

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 391	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Зайцева Ирина Владимировна	
ДОЛЖНОСТЬ Заведующая	
СЕРТИФИКАТ 008484344CE178461B57D7DE8884BDF3 08	ПОДПИСАН 24.01.2024 13:10:10 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	