

МАДОУ «Детский сад №358 комбинированного вида
с воспитанием и обучением на татарском языке»
Приволжского района г. Казани

Рабочая программа
дополнительного образования
кружка «Каратэ»

Педагог: Садыков Т.Р.

Пояснительная записка

КАРАТЭ - воспитание и построение внутреннего мира человека, через телодвижения и физические нагрузки.

В системы дополнительного образования Будо-Каратэ способствует образованию, оздоровлению, социализации, гармоничному развитию личности, приобщает к здоровому образу жизни, формирует практические умения и навыки.

Настоящая программа ориентирована на учащихся дошкольного и школьного возраста, и рассчитана на один год обучения в объединении в объеме в год 144 часа с нагрузкой 4 часа в неделю.

Программа составлена с учетом:

- Положения об учреждении дополнительного образования;
- Устава учреждения;
- Перспективного плана работы отдела.

Цель программы:

- Формирование человека будущего через физическую нагрузку, философию, самопознание и творчество.
- Гармоничное физическое и умственное развитие, осознание своего положения в современном мире, через воспитание философского мышления.

Задачи:

1. Изучение Каратэ, как боевое искусство, через технику ударов, блоков, стоек тактику ведения боя.
2. Воспитание духа и воли через спарринги.
3. Развитие скоростно-силовых качеств через физические упражнения.
4. Научить концентрироваться и расслабляться.
5. Научить снимать стресс и преодолевать страх.
6. Научить ребёнка приживаться в коллективе, развитие качеств таких, как: дружба, любовь, верность.

Программа имеет семь разделов:

- 1-ый раздел - техника ударов;
- II-ой раздел - техника блоков;
- III-ий раздел - техника стоек;
- IV-ый раздел - комплекс формальных упражнений (КАТА);
- V-ый раздел - спарринги (учебные, спортивные бои);
- VI-ой раздел - акробатические упражнения;
- VII-ой раздел - работа с оружием.

ПРОГРАММА

Вводная беседа:

Цели и задачи работы объединения. Правила работы объединения. Принадлежности к занятиям. Инструктаж по технике безопасности и правила дорожного движения.

Техника ударов и блоков рук и ног:

Умение наносить и блокировать удары, соблюдая технику Каратэ Кёкусинкай. Правильно распределять энергию, напряжения и расслабление мышц.

Техника стоек:

Умение твёрдо стоять на ногах. Правильно перемещаться и наносить удары в стойках.

КАТА:

Умение передвигаться по определенной схеме в стойках с применением ударов и блоков.

Спарринги:

Умение вести бой с различными противниками и в различных ситуациях. Научить успокаиваться перед боем.

Акробатика:

Умение выполнять акробатические упражнения (кувырок, перекат, «рыбка», кульбит и т.д.) на твердой поверхности (пол, асфальт и т.д.)

ОФП:

Развить физические качества, научить быть гармонично развитым физически.

Цель:

Гармоничное физическое и умственное развитие, осознание своего положения в современном мире, через воспитание философского мышления и умения постоять за себя.

Связь школы каратэ с организациями:

1. Министерство Юстиции РФ, РТ
2. Министерство образование РФ, РТ
3. Комитет молодежной политики, спорта и туризма РФ. РТ
4. Комитет культуры
5. ТГГПУ Факультет физической культуры
6. Между народный союз каратэ Кёкусинкай (г.Токио)
7. Российский союз каратэ Кёкусинкай (г.Москва)
8. Региональные представительства РСК по городам России
9. Спортивные объекты универсиады.

Литература:

1. КАРАТЭ высшей истины « KYOKUSHIN» - Масутацу Ояма
2. «Это каратэ» - Масутацу Ояма
3. «Сила каратэ»- Девид Ч. Кук
4. Брошюра «Кёкусинкай» (1-15 выпуск) - Танюгпкин, Фомин. Игнатов.

Видеоматериалы:

1. «Рука Господа» - фильм о создании Каратэ Кекусинкай

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	Октябрь
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	Октябрь- Ноябрь
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 - маваши хидза-гери (удар коленом по кругу), маваши гери-гэдан (удар ногой по кругу в область бедра); Блоки руками - джодан укэ (агэ укэ) (верхний блок), гэдая барай (нижний блок).	8	Ноябрь- Декабрь
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), маваши гери-чудан (круговой удар в область рёбер); Блоки руками - сото укэ (круговой блок предплечьем вовнутрь), учи укэ (круговой блок предплечьем наружу).	8	Декабрь- Январь
Стойка - кибя дачи (стойка всадника); Удары руками - шита цуки (уракен учи-чудан) (удар перевернутым кулаком в область живота), маваши эмпи-учи (удар локтем в область головы)	8	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
Закрепление пройденного материала	6	Май

<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

Образовательно-воспитательная работа

№	Мероприятия	Срок
1	Посвящение в Кекушинцы	Октябрь
2	Дни именинников	В течение года
3	Чаепитие по поводу праздников	В течение года
4	Соревнования по каратэ	В течение года
5	Сборы по Каратэ	В течение года
6	Семинары по Каратэ	В течение года
7	Аттестации по Каратэ	В течение года

Работа с родителями

№	Форма работы	Срок
1	Родительское собрание. Ознакомление с программой и формами работы. Знакомство со стилем и методом обучения.	Октябрь
2	Индивидуальные беседы.	В течение года
3	Открытые занятия.	В течение года

Тематический план

№ п/п	Темы разделов	Количество занятий		
		Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Техника ударов рук	1	7	8
3	Техника ударов ног	1	7	8
4	Техника блок рук	1	7	8
5	Техника блоков ног	1	7	8
6	Техника стоек	1	7	8

7	КАТА	1	7	8
8	Спарринги		4	4
9	Акробатические упражнения		4	4
10	ОФП		6	6
	Всего:	7	57	64

Инструктор Каратэ Кекусинкай Садыков Т.Р.