

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида»

№41 « ПОДСНЕЖНИК»

«СОГЛАСОВАНО»

На Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №41 «ПОДСНЕЖНИК»
Протокол № 1 от «19» сентября 2019 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №41
«ПОДСНЕЖНИК»


Расулова М.Х.
Приказ № от «» сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО
НАПРАВЛЕНИЯ
«КАРАТЕ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Автор – педагог
дополнительного образования
МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№41 «Подснежник»
Газизов М.Ф.

Г.Набережные Челны
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по каратэ для групп начальной подготовки детей 1-го года обучения по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Программа по каратэ разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.11.2007 № 329-ФЗ;

Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);

Учебного плана МДБОУ «Детский сад комбинированного вида №41 «Подснежник» на 2016/2017 учебный год.

Программа рассчитана на один учебный год. Состав группы постоянный по 7 человек. Количество групп: 2 в возрасте 5-6 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 60 минут.

1.1. Актуальность программы

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста, а также возникшая тенденция омолаживания детского спорта, что привело к необходимости открытия группы начальной подготовки по каратэ для детей 5-6 лет.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности:

добиться больших результатов в совершенствовании нравственного, эстетического, интеллектуального и физического развития детей, используя возможности каратэ, как системы психофизического тренинга; начать формирование у детей морально устойчивой, физически совершенной, волевой личности посредством каратэ-до с более младшего возраста;

выхода той негативной энергии, которая накапливается в процессе жизни детей. А экстремальные ситуации, создающиеся в спортивном поединке, наилучший способ снизить агрессивные настроения ребенка за пределами татами;

подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентоспособными в быстро развивающемся обществе.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки с обучением каратэ, как системы психофизического тренинга, объединяющую в себе физкультурно-оздоровительную систему, духовную дисциплину, предмет самообороны и спорт.

1.4. Характеристика вида спорта «каратэ»

Основной методологической базы, используемой для обучения и самореализации детей по данной программе, является традиционное каратэ - японское боевое искусство. Каратэ – это одна из совершенных и многогранных учебно-воспитательных систем, которая ставит перед собой комплексную задачу развития человека. В ходе занятий человек приобретает широкий спектр знаний из различных областей науки, увеличиваются физические способности, формируется психологическая устойчивость, ответственность, самодисциплина, повышается выносливость и устойчивость к «перегрузкам». Расширяется круг общения, воспитывается доброжелательность и коммуникабельность. Каратэ – это искусство побеждать, олицетворяющее в себе силу духа, гармонию тела и высокое мастерство владения техникой ведения боя. Каратэ помогает формировать мировоззрение человека, управлять волей и эмоциями, учиться ставить цели и достигать их. Акцент в преподавании сделан именно на традиционное каратэ, которое в отличие от спортивного, целью которого является достижение внешних эффектов, завоевание наград, призовых мест на соревнованиях, стремиться к совершенствованию внутренних качеств самого ребенка как личности. Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон представляет собой наработку базовой техники каратэ. Занятия Кихоном составляют значительную часть тренировочного времени новичков. Каждое техническое действие в процессе его выполнения должно реализоваться с максимальной силой и скоростью. Ката – формальный комплекс защитных действий и нападений, представляющий собой бой с несколькими противниками. Ката развивает силу и скорость, ритм движений и дыхания, координацию; тренирует мысли и дух, дисциплинирует характер занимающегося каратэ-до. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

1.5. Цель программы:

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи программы:

- оздоровительные:

развитие и коррекция двигательных качеств;

повышение физической и умственной работоспособности;
 обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
 снижение заболеваемости.
 формирование норм гигиены;
 - образовательные:
 изучение упражнений развивающего характера;
 ознакомление с техникой и тактикой каратэ;
 развитие технико-тактического мышления;
 формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
 получение первичных знаний по истории каратэ-до;
 изучение правил безопасности в спортивно-оздоровительном процессе;
 изучение разминочных комплексов, отдельных гимнастических упражнений;
 изучение терминов и понятий каратэ;
 ознакомление с техникой выполнения стоек, ударов, блоков;
 изучение основ этики каратэ-до: ученик - учитель; ученик – за для единоборств;
 - воспитательные
 развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни;
 содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
 становление основ спортивной этики и этики каратэ-до.
 - развивающие
 развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	2
II	Практическая подготовка	24
1	Общая физическая	8
2	Специальная физическая	6
3	Технико-тактическая	10
III	Контрольные и переводные испытания	2
	Всего часов	28

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	№ занятий	Количество часов	Дата
1	<p>1. Подготовительный период. В этот период закладывается прочный фундамент для последующей работы. В первую очередь необходимо развивать физические кондиции спортсмена, а также дать начальный уровень технических знаний (КИХОН, КАТА), и должный уровень теоретических знаний. 1) теоретическая подготовка – режим спортсмена, гигиена, история каратэ-до 2) ОФП и СФП – легкоатлетические упражнения, развитие гибкости, силы и выносливости 3) ТТП – работа с КИХОН: Стойки: мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары ногами: мае-гери, ёко-гери, мавашигери. Удары руками: сейкенчоку-тзуки, ой-тзуки, гьяку-тзуки, кидзами-тзуки. КАТА Тайкёку 1-2, Хэйан 1-2 КУМИТЭ – кихон-ипон кумитэ, ипон-кумитэ.</p>	1-8	8 часов	Ноябрь, декабрь 2016 г.
2	<p>Предсоревновательный период На этом периоде осуществляется активная подготовка к аттестации, и соревнованиям, проводимым специально для начинающих спортсменов. 1) теоретическая подготовка - необходимо уделить большое</p>	9-16	8 часов	Январь, февраль 2017 г.

	<p>внимание морально – волевым качествам спортсменов, и дать информацию о правилах соревнований по каратэ и процедуре аттестации.</p> <p>2) ОФП и СФП – развитие силы, выносливости, координации...</p> <p>3) техническая подготовка сводится к «шлифовке» полученных ранее технических навыков, совершенствованию выполнения технических элементов в соответствии с правилами соревнований и требованиями аттестации</p>			
3	<p>Соревновательный период с учётом того, что для многих спортсменов эти старты скорее всего будут первыми, помочь с определением цели участия в соревнованиях (дебютировать, дойти до финала, войти в число призеров, победить в соревнованиях, победить определенного соперника и др.)</p> <p>1) большее внимание уделяется СФП а именно развитию: Быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.</p> <p>2) участие в первенстве города и аттестации</p>	17-24	8 часов	Март, апрель 2017 г.
4	<p>Восстановительный период: обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека</p>	25-28	4 часа	Май 2017 г.
	ИТОГО	28	28	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 3. Гигиена, закаливание, режим, питание. 4. Врачебный контроль, самоконтроль. 5. Основы спортивной тренировки. 6. Техника безопасности на занятиях. 7. Правила соревнований по каратэ. 8. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. 9. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 10. Общая характеристика спортивной подготовки. 11. Основы техники каратэ и техническая подготовка. 12. Основа тактики и тактическая подготовка. 13. Спортивные соревнования.
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.
2	Специальная физическая	В основном, через выполнение подвижных игр и подвижных игр спортивной направленности, а также выполнение простейших специально-подготовительных общеподготовительных упражнений в режиме специфической двигательной деятельности.

3	Технико-тактическая	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.
4	Участие в соревнованиях	Официальные соревнования не предусмотрены: возможны соревнования муниципального, клубного и межклубного уровней. Необходимо применение соревнований по различным видам двигательной деятельности (спортивные игры, циклические упражнения, ОФП и др.).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

5.1. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

КИХОН на 10 кю

1. Хэйко-Дачи (Йой-Дачи): Агэ-Укэ
2. Хэйко-Дачи (Йой-Дачи): Гедан-Барай
3. Хэйко-Дачи (Йой-Дачи): Чудан-Сейкэн-Чоку-Цуки
4. Хэйсоку-Дачи: Маэ-Гери-Кеагэ

КИХОН на 9 кю

- Дзенкуцу-Дачи: Ои-Цуки
Дзенкуцу-Дачи: Агэ-Укэ
Дзенкуцу-Дачи: Гедан-Барай
Дзенкуцу-Дачи: Сото-Укэ
Дзенкуцу-Дачи: Маэ-Гери-Кеагэ / Маватэ
Дзенкуцу-Дачи: Маэ-Гери-Кеагэ / Маватэ

КАТА на 9 кю

Тайкёку-Шодан

КИХОН – КУМИТЭ на 9 кю

- (Тори) Хэйко-Дачи: Дзёдан-Сейкэн-Чоку-Цуки <> (Укэ) Хэйко-Дачи: Агэ-Укэ
(Тори) Хэйко-Дачи: Чудан-Сейкэн-Чоку-Цуки <> (Укэ) Хэйко-Дачи: Сото-Укэ
(Тори) Хэйко-Дачи: Гедан-Сейкэн-Чоку-Цуки <> (Укэ) Хэйко-Дачи: Гедан-Барай

5.2. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

ОФП, СФП на 10 кю

1. Отжимание от пола на кулаках – 30 повторений;
2. Приседания – 30 повторений;
3. Подъем туловища из положения на спине – 30 повторений;
4. Отжимания на «мосту» – 10 повторений;
5. Прыжки (на месте, колени вверх) – 30 повторений.

ОФП, СФП на 9 кю

1. Отжимание от пола на кулаках – 35 повторений;
2. Приседания – 35 повторений;
3. Подъем туловища из положения на спине – 35 повторений;
4. Отжимания на «мосту» – 15 повторений;
5. Прыжки (на месте, колени вверх) – 35 повторений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Заиорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
11. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
12. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры), М.: ФиС 1986
13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

16. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
17. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
18. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
20. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
21. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
22. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
23. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
24. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
25. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
26. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
27. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
28. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
29. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
30. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
31. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Тирасполь, 1994
32. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
33. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
34. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
35. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

«Решение» «Решение»

5 страниц

Зав. МБДОУ № 41 «Подснежник»

С. М. Р. Расулова М.Х.

скреплено печатью

