

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №87 комбинированного вида» Ново-Савиновского района г. Казани

Рассмотрена
на педагогическом совете,
протокол №1 от 31.08.2023



«УТВЕРЖДАЮ»:

Заведующий

Тимохина Т.Ф.

Приказ от 31.08.2023 №75-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»
для детей 5-7 лет**

Срок обучения: 1 год
Руководитель
Тябов Эдуард Сергеевич

Казань 2023 г.

Содержание

Раздел 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Цели и задачи рабочей программы

Принципы к формированию программы

Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Планируемые результаты освоения детьми Программы

Раздел 2. Содержательный раздел

2.1 Описание содержания Программы

Описание вариативных форм, способов, методов и средств Программы

Особенности образовательной деятельности

Способы и направления поддержки детской инициативы

Особенности взаимодействия с семьей

Раздел 3. Организационный раздел

Комплексно-тематический план работы по реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Список используемой литературы

1.

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Занятия каратэ, как один из видов древнейших традиционных восточных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья воспитанника, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

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 усвоения 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 дошкольном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Цели и задачи программы

Цель:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения каратэ.

Задачи:

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Принципы к формированию программы

- принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.)
- принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пятьлет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Планируемые результаты освоения детьми Программы

- 1) Выполнять технику каратэ – кихон.
- 2) Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

- 3) Выполнять отработку технических приемов – ударов.
- 4) Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
- 5) Выполнять ката.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

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.

2. Содержательный раздел

2.1 Описание содержания Программы

Программа рассчитана на один учебный год.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. В процессе занятий каратэ дети знакомятся с этикетом додзэ – помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихон, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, киба-дачи, дзенкуцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке. шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ- цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери. йоко-гери),

которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста – подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или несколько лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств Программы

Основной формой организации кружка является совместная деятельность педагога с детьми.

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности воспитанников на занятиях:

- подгрупповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Особенности образовательной деятельности

Организация дополнительного образования в детском саду осуществляется в форме кружков.

Продолжительность занятий с детьми 5-7 лет составляет - 25 мин. 2 раз в неделю, с детьми 6-7 лет - 30 мин. 2 раз в неделю.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Использование музыкальных игр, игр с подражанием. Предметно-пространственная среда при выборе самостоятельной деятельности

Особенности взаимодействия с семьей

- беседы;
- памятки;
- консультации;
- информационные стенды;
- интернет-сайты (детского сада, органов управления образованием),
- мастер-классы;
- День открытых дверей.

3. Организационный раздел

3.1. Комплексно-тематический план работы по реализации программы 5-7 лет

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	История становления, развития и современное положение Сётокан каратэ.	1	2	3
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	1	2	3
3.	Этикет додже.	1	5	6
4.	Освоение техники каратэ- кихон.	4	8	12
5.	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	3	10	13
6.	Обучение техники ударов.	4	10	14
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	1	8	9
8.	Правила судейства и выступления на соревнованиях.	1	3	4
9.	Подготовка и проведение показательных выступлений.	3	8	11
10.	Подготовка и проведение квалификационных соревнований.	3	7	10
	Итого			85

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

Магнитофон, диски, флеш-носители с музыкой, флажки, мячи, обручи, гимнастические палки, скамейки гимнастические, шнуры, обручи.

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Спортивный зал с ковровым покрытием, хорошо освещен, легко проветриваем, оснащен необходимым инвентарем, материалом и оборудованием.

Список используемой 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 / 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.

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №87	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Тимохина Татьяна Федоровна	
ДОЛЖНОСТЬ ЗАВЕДУЮЩАЯ	
СЕРТИФИКАТ 00C849C5CCB8839191896C54FB264CD8 OF	ПОДПИСАН 01.09.2023 15:32:13 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	