

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 102»**

Принята на заседании педагогического
совета № 1 от 03.08.2020г.

Утверждено приказом № 116-0 от 07.08.2020г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 102»

Е.Ю. Меркушева

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«КАРАТЭ»**

Срок обучения – 1 год

г. Нижний Новгород

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	СТРАНИЦЫ
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	4
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Описание образовательной деятельности	5
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Описание материально-технического обеспечения Программы	6
3.2	Текущий контроль	6
3.3	Учебный план	6

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка к Программе

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих Коикусинкай-каратэ и другие виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер. Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности оргработников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

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 Киокусинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике.

В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей 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 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 кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, фудо-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кибя-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.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы - создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

Задачи:

- 1 Повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- 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.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-6 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Поставленная цель программы определяет построение образовательного процесса по определенным **психолого-педагогическим принципам**, учитывающим уникальность дошкольного возраста детей:

- **принцип безопасности**, соблюдение правил техники безопасности, доброжелательности, принятия каждого ребенка.
- **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, использование тренажеров и имитаторов 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.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения программы ученик научится:

1. Выполнять технику каратэ киокусинкай – кихон.
2. Выполнять отработку технических приемов – ударов по макиварам.
3. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

4. Использовать в ходе учебно-тренировочных занятий спортивный инвентарь (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.).
5. Составлять и проводить элементарные комплексы общеразвивающих упражнений (разминка).
6. Проводить учебно-тренировочные занятия в качестве помощника педагога.

Ученик получит возможность узнать:

1. Историю появления, развития киокусинкай каратэ.
2. Мировоззренческую (философскую) основу киокусинкай каратэ как искусства.
3. Современные тенденции киокусинкай каратэ.
4. Основные организационно-методические условия для проведения занятий киокусинкай каратэ.
5. Этикет додзэ, «кодекс спортсмена», т.е. моральные нормы и правила поведения спортсмена на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в повседневной жизни.
6. Основные правила проведения соревнований и судейства по киокусинкай каратэ.
7. Основные принципы правильного и здорового питания спортсмена.
8. Нормы здорового образа жизни.
9. Правила обеспечения техники безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий и на соревнованиях.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

Нравственное воспитание и развитие морально-волевых качеств

Нравственное воспитание - это процесс направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения. Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучение детей каратэ связано развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников уверенности в своих силах. При обучении базовым элементам каратэ создаются возможности для углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, честности). При выполнении основных элементов восточного единоборства важно пробудить у детей сочувствие к сверстнику, нечаянно попавшему в беду, научить их отличать преднамеренные поступки от непреднамеренных. В восточных единоборствах ребенок ставится в такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение увернуться, преодолеть препятствие.

Методика обучения элементами каратэ.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка)- непосредственное овладение осно-вами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движение, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники)- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

Организация, содержания занятий

Вероятно путей построения хорошо организованной системы занятий много. По-видимому, многое зависит от того, что принять за критерий организации системы. В Киокусинкай предлагается система организационно-методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить

контингент обучаемых и обеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в раннем возрасте эти два требования в педагогике должны соблюдаться неукоснительно. Знающим детскую психологию станет ясно, что детям нужны частые доступные ступеньки. Такими ступеньками могут явиться технические нормативы, находящие выражение в ношении пояса соответствующего цвета, участие в показательных выступлениях, позволяющие получить мощную систему стимулирования на долгие годы интереса к спортивным занятиям каратэ киокусинкай.

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

- Коврик массажный
- Скамейка гимнастическая
- Кубики, скакалки
- обручи, мячи
- кегли, кольцоброс
- гимнастические маты
- татами

3.2 Текущий контроль

Результативность учебно-методического процесса

Методика определения результативности:

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений
2. развитие силы, скорости, выносливости; гибкости
3. освоение технического арсенала

Краткая характеристика группы

Тип группы	Период подготовки	Возраст занимающихся	Основное направление
Спортивно-оздоровительная (СО)	Без ограничений	5-6 лет	Изучение Кекусинкай без спортивной направленности

Режим работы

Устанавливается следующий режим работы группы:

Тип группы	Период обучения	Спортивный уровень занимающихся	Число занимающихся в группе, человек	Максимальный объем работы – часов в неделю
Спортивно-оздоровительная	1 год (8 месяцев)	без разрядов	10	2 (30 мин 2 раза в неделю)

3.3 Учебный план

Содержание	часов
1. Техника безопасности на занятиях по каратэ-до (киокусинкай).	1
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм	1
3. Гигиена, закаливание и режим спортсмена	1
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним	1
ПРАКТИКА	
1. ОФП	20
2. СФП	20
3. Изучение и совершенствование техники Киокусинкай	20
ВСЕГО ЧАСОВ	64

Календарный учебный график.

Рабочая программа.

Содержание	Дозировка, с.	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
Построение в шеренгу. Приветствие Перестроение в колонну		Группа выстраивается по росту в шеренгу и по команде инструктора поворачивается направо
Ходьба: обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы	10 10 10 10	Спина прямая, руки согнуты в локтях. Руки согнуты в локтях
Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с забрасыванием голени назад	10 14 10 7 7 7 7	Выполняется, соблюдая дистанцию, руки согнуты в локтях, вдох носом, выдох через рот. Руки согнуты в локтях, подняты к лицу, нога ногу «догоняет». Поворот резкий, на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, дети слушают сигнал инструктора. Колени выносятся вперед с максимальной скоростью, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, поочередные движения руками вперед-назад выполняются соразмерно с движениями ног. Руки находятся за спиной, пятками доставать ладони, движения выполнять в быстром темпе
Ходьба обычная с дыхательными упражнениями	7	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Основная часть (комплекс ОРУ)		
Наклоны головы вперед И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы вперед под счет.	4—5 раз	Стопы вперед, подбородком достаем до груди.
Наклоны головы в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы к плечам	4—5	Спину держать ровно, плечи не поднимать.
Повороты головы вправо-влево И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Резкий поворот головы вправо-влево.	4—6	При повороте фиксируем взгляд на сверстнике, занимающемся рядом.
Круговые вращения руками И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения прямых рук вперед-назад.	По 5 раз	Руки не сгибать, движения резкие.
Вращение согнутых рук перед грудью И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Быстрые вращения согнутыми в локтях руками перед грудью вперед-назад.	По 5	Кисти сжать в кулаки, не прогибаться в спине.
Наклоны туловища в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая вверх. Резкие наклоны в стороны, рука над головой.	По 2 раза в каждую сторону	Кисть руки тянуть как можно дальше за голову, с места не сходить

Наклоны туловища вниз И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, ладонями коснуться пол.	По 4	Ноги в коленях не сгибать, стопы держать параллельно, наклоняться как можно ниже, при наклоне делать выдох.
Вращение корпусом И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение в тазобедренных суставах вправо-влево.	По 4	Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой
Вращения в коленях И.п. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращение коленями изнутри наружу (из наружи внутрь)	По 4	—II—
Вращение стопой И.п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) на полупальцах, руки на поясе.	По 4	—II—
Вращение стопой вправо-влево		
Перекаты И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, левая (правая) нога на внешней стороне стопы. Поочередные перекаты стоп с внешней на внутреннюю сторону.	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Перекаты вперед-назад И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Одновременные перекаты стоп вперед-назад с пятки на носок	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Пальцы ног вверх И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные отрывы пальцев ног от пола	По 6	—II—
Выпады И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке. Пружинистый выпад на переднюю правую (левую) ногу, согнутую в колене.	По 4	Ноги ставить как можно шире, нога, стоящая сзади, — прямая, впереди стоящая нога не должна иметь острый угол
Пружинистый низкий наклон И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке, руки на бедрах. Пружинистый низкий присед на согнутую правую (левую) в колене заднюю ногу, передняя нога прямая, носок ноги вверх	По 4	Переднюю ногу не сгибать в коленях, носок ноги в сторону не отводить
Низкий присед на правую (левую) ногу И.п. — ноги в широкой стойке, носки ног параллельно, руки на бедрах. Пружинистый присед на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в колене прямая	По 4	Носок прямой ноги тянуть на себя
Дыхательные упражнения	По 3	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Прямой удар руками (цки) И.п. — ноги на ширине плеч	10—15	При выносе руки вперед-назад локтями производить трение о бока туловища, спина прямая, ноги не сдвигать, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар коленом (мае-хидза -гери)	По 10 раз каждой ногой	Во время удара колено ударной нош производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводятся в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара

Защита, направленная вниз (гэдан-барай)	5—6	Ноги не сдвигать, блокирующая рука начинает движения с плеча неблокирующей руки, неблокирующая рука выставляется вперед, блокирующая рука производит скользящее движение до запястья не блокирующей руки, резкое разрывающее движение руками, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар руками (цки)	10	Во время выполнения удара обращать внимание на формирование и разворот кулака, локти производят трение о бока туловища, при возвращении реверсивная рука возвращается на пояс, резкий выдох при нанесении удара
Прямой удар коленом (мае- хидза-гери)	10	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Заключительная часть		
Подвижная игра – «День- ночь» Участники игры делятся на две команды — «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проведена одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. По команде взрослого «Приготовиться!» дается сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Количество пойманных под- считывается, а затем игра начинается сначала	2 раза	Обращать внимания на скорость разворота, быстрые действия по сигналу
Анализ занятия и ритуал прощания		Дифференцированная оценка выполнения движения детьми