

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 459 г. ЧЕЛЯБИНСКА»
ул. Чичерина, 15а. Тел: 796-97-60, 796-70-43. www.dou459.forchel.ru E-mail: doy459kurch@mail.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ «ДС № 459 г. Челябинска»

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ

«ДС № 459 г. Челябинска»

_____ Е.А. Дятловой

Приказ № 113 ОД от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Каратэ для дошкольников»
(срок реализации 1 год, дети 5-7 лет)**

Составитель: Хаванцев А.Н.

Челябинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	3
1.3	Содержательный компонент программы (формы организации, виды деятельности, тематическое планирование)	3
1.4	Планируемые результаты	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1	Календарный учебный график	8
2.2	Учебный план	8
2.3	Условия реализации программы	8
2.4	Формы аттестации	9
2.5	Оценочные материалы	9
2.6	Методические материалы	10
2.7	Список литературы	11

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно -правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г.) и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за №390 от 28 июня 2001 г.).

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико -тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет.

Количество воспитанников в группах: до 15 человек.

Форма обучения – очная.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: способствовать созданию условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе обучения каратэ.

Основные задачи программы:

- повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3 Содержательный компонент программы (формы организации, виды деятельности, тематическое планирование)

Содержание программы разработано с учетом динамики физического развития детей от старшего дошкольного возраста до поступления в школу:

- старший дошкольный возраст - от 5 до 6 лет (старшая группа);

- от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Настоящая Программа построена на общепринятых методических положениях спортивной подготовки:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировок детей и в дальнейшем младших школьников;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе занятий.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение технике целостно, в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами);
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам техники их сочетание в единое целое). Занятия дошкольников не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. В процессе подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

Содержание образовательной деятельности по Программе

Старшая группа

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки на лопатках);
- метание легких снарядов (мешочков, теннисных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- равномерный;
- повторный;
- круговой;

Основные направления тренировки:

- чтобы не допустить перегрузки детского организма, следует осторожно дозировать нагрузку. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 5-6 лет доступны упражнения с мешочками 150гр., теннисными мячами, детскими гантелями весом до 150гр.;
- упражнения скоростно-силового характера следует выполнять дозированно, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры, комплексы игровых упражнений и задания;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;
- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение данных средств, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Комплексы упражнений (на скорость) применяют в начале основной части занятия после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине занятия. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах с направленностью на каратэ большое внимание уделяется акробатике.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- методы игровой направленности является основным на данном этапе;
- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи);
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад);
- приемам самостраховки при падениях - удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении);
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай).

При организации занятий с детьми 5-6 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

Подготовительная к школе группа

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта.

Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности детей.

Основные методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники каратэ (кихон);

- прыжки и прыжковые упражнения.

Основы физиологии человека:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

Теоретическая подготовка

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физической техника – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально- волевых качеств начинается с первых шагов в каратэ, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных каратистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, Год обучения
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СОГ
2.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом,	СОГ

		водой, солнцем	
3.	Зарождение и развитие каратэ	История развития каратэ	СОГ

1.4 Планируемые результаты

В результате обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ для детей дошкольного возраста.
3. Сплочение детского коллектива.
4. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
5. Профилактика асоциальных проявлений в детской среде.
6. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне.
7. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств дошкольников.
8. Повышение популяризации занятий каратэ.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Возраст группы	количество учебных недель	Наименование дисциплины	Всего академических часов в год	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
5-7 лет	32	Каратэ	64	2	2 раза в неделю по 30 минут

2.2. Учебный план

Период реализации Программы с октября по май. Комплектование детей для занятий в группы по каратэ проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра (заключений врачей – специалистов), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности, на основании личного заявления родителей.

План учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	Этап подготовки (СОГ)
1.	Общая физическая подготовка	32
2.	Специальная физическая подготовка	16
3.	Технико-тактическая подготовка	12
4.	Теоретическая подготовка	2
5.	Контрольно-переводные испытания	2
Общие количество часов		64 час.

2.3. Условия реализации программы.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления.

Основное требование к занятиям:

- дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий. Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

2.4. Формы аттестации

Формы аттестации по программе дополнительного образования - открытые занятия, олимпиады, соревнования различного уровня, разрабатываются индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы, отражают цели и задачи программы.

2.5. Оценочные материалы

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности освоение программы При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

Благодаря программе удалось получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей детей
 - Формирование стойких умений и навыков - Формирование у детей 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.
- Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. 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).

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.

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).

Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнерсоперник).

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. При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальная защита на ноги и паховая раковина.

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.

Обучение акробатическим упражнениям.

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

Подготовка и проведение показательных выступлений. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

2.6 Методические материалы

Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: шведская стенка, маты, гимнастические скамейки, кегли, скакалки, мячи (разных размеров), обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, гимнастические палки. Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется музыкальный центр, медиатека, фонотека, мультимедийное оборудование (экран, диапроектор).

2.7 Список литературы:

1. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Акопян А.О. и др. – М., Советский спорт, 2009г.- 93с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) – 2-е изд – М., советский спорт, 2009г. – 368с.