

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение г. Хабаровска Детский сад №32 «Росинка»**

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
Дата 30.08.21 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАДОУ Детского
сада №32 «Росинка»

О.В. Яценко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Кёкусинкай каратэ»
для дошкольников (3-7 лет)
на 2021-2022 учебный год**

Составил инструктор по физической культуре
Павлова Ефросинья Геннадьевна

г. Хабаровск
2021-2022 уч.г.

Пояснительная записка

Дополнительные занятия «Каратэ» включают в себя формирование теоретических знаний, двигательных умений и навыков в ходе практической работы на занятиях.

Кёкусинкай каратэ – один из традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы кёкусинкай каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте спортивно-оздоровительной работы во внеурочной деятельности позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

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 освоении упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

В процессе изучения каратэ ребенок проходит курс базовой техники ката, что позволяет выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Он учится правильному дыханию, а также умению 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 и логическое мышление.

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 кёкусинкай каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается значительное повышение обучаемости, владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения школьников.

Занятия данным видом восточных единоборств являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Цели программы:

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения кёкусинкай 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.

Задачи программы:

В процессе прохождения программы, должны приобрести определенные знания, умения и навыки.

Знать:

1. Историю появления, развития кёкусинкай каратэ.
2. Мировоззренческая (философская) основа кёкусинкай каратэ как искусства.
3. Современные тенденции кёкусинкай каратэ, его развитие в городе Хабаровске, Хабаровском крае, Дальнем Востоке, России.
4. Основные организационно-методические условия для проведения занятий кёкусинкай каратэ.
5. Этикет додзё, «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 кёкусинкай 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.

Уметь:

1. Выполнять технику каратэ кёкусинкай – кихон.
2. Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
3. Выполнять отработку технических приемов – ударов по макиварам.
4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
5. Использовать в ходе учебно-тренировочных занятий спортивный инвентарь (скакалки, набивные мячи, гимнастические маты и т.д.).
6. Составлять и проводить элементарные комплексы общеразвивающих упражнений (разминка).
7. Проводить учебно-тренировочные занятия в качестве помощника педагога (тренера).
8. Принимать участие в качестве помощника в организации и проведении соревнований по кёкусинкай каратэ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	История становления, развития и современное положение кёкусинкай каратэ.	2	1	3
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	2	2	4
3.	Этикет додже.	2	2	4
4.	Освоение техники каратэ кёкусинкай – кихон.	2	8	10
5.	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	2	8	10
6.	Обучение техники ударов по макиварам.	2	5	7
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	2	5	7
8.	Правила судейства и выступления на соревнованиях.	1	5	6
9.	Подготовка и проведение показательных выступлений.	3	4	7
10.	Подготовка и проведение квалификационных соревнований.	4	8	12
	Итого			70

Содержание курса

1. История становления, развития и современное положение кёкусинкай каратэ.

История развития кёкусинкай каратэ. Основатель стиля кёкусинкай и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Каратэ за пределами додзё.

2. Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.

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).

3. Этикет додзё.

Правила поведения ученика в додзё (спортзал). Этикет додзё – это свод требований к ученику, которые он обязан выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

4. Освоение техники каратэ кёкусинкай – кихон.

Освоение базовой и комбинационной техники каратэ кёкусинкай 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).

5. Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

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, специальные протекторы на ноги, паховая раковина и шлем.

6. Обучение техники ударов по макиварам.

Макивары, лапы, «рыцарь» и щиты предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

7. Обучение акробатическим упражнениям.

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение

равновесиям, стойкам, кувырмам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

8. Правила судейства и выступления на соревнованиях.

Правила судейства и выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований, проводимых Федерацией Кёкусинкай России по группе дисциплин «Киокусинкай» вид спорта «Синкёкусинкай», код вида спорта 1730001411Я».

9. Подготовка и проведение показательных выступлений.

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

10. Подготовка и проведение квалификационных соревнований.

Время проведения соревнований согласуется с календарём Краевой общественной организации «Хабаровская краевая организация Шин-Киокушинкай каратэ-до».

Учебно-методическое обеспечение программы

Библиографический список:

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 [Текст]/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.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.

14. Электронные презентации по тематике программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал.
2. Зал для спортивных игр.
3. Скакалки.
4. Набивные мячи.
5. Гимнастические палки.
6. Ручные мячи.
7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастическая стенка.
9. Гимнастические маты.
10. Специальный инвентарь, связанный со спецификой изучения кёкусинкай каратэ (макивары, лапы и т.д.).
11. Оборудование для демонстрации электронных презентаций (ноутбук, проектор, экран).

Календарно – тематическое планирование по каратэ для детей дошкольного возраста – занятия 2 раза в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
Кихон (основы техники)			4.2				
1.		Инструктаж по охране труда. Основы знаний.	0.6	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. История возникновения каратэ. Основная терминология.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий
2		Основы гигиены и первой медицинской помощи. Стойки (дачи)	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Изучение основных стоек каратэ: - Фудо дачи, мусуби дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи.	Уметь демонстрировать стойки	текущий
3		Передвижения в стойках (Идо-гэйко). Развитие координационных способностей.	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Изучение передвижений в стойках: - санчин дачи, дзэнкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи. СУ на развитие координации.	Уметь демонстрировать передвижения в стойках	текущий
4		Развитие координационных способностей.	0.6	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Подвижные игры	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
5		Основы защиты и нападения. Изучение ударных поверхностей рук и ног	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Атакующие движения руками: - цуки, сюто, сётэй, нукитэ, хидзи, уракэн. Атакующие движения ногами: - хиза, тюсоку, хайсоку, какато, сокуто. Подвижные игры	Уметь демонстрировать атакующие движения руками и ногами	текущий
6		Атакующие движения руками и ногами	0.6	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные упражнения на развитие атакующих действий.	Уметь демонстрировать атакующие движения руками и ногами	текущий
7		Развитие гибкости	0.6	Комплексный	Комплекс ОРУ. Виды растягивающих упражнений. Техника атакующих движений.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
Укэ ваза (техника защиты)			2.4				
8		Техника защитных движений руками	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Основные блоки руками: - дзёдан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай. - сюто маваси укэ; маэ маваси укэ. Подвижные игры	Уметь демонстрировать защитные движения руками	текущий
9		Техника защитных движений ногами	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Основные блоки ногами: - кадзи укэ, сунэ укэ.	Уметь демонстрировать защитные движения ногами	текущий

					Подвижные игры		
10		Развитие скоростных способностей.	0.6	Совершенствование	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
11		Уровни и направления ударных и защитных действий	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Направления: - миги, хидари, сёмэн, сагари, кайтэн, уширо, ёко, маэ, маваси. Уровни: Дзёдан, тюдан, гедан	Уметь демонстрировать уровни и направления движений	текущий
Учи ваза (удары руками)			3.6				
12		Техника ударов Цуки	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Техника ударов: - джодан цуки, тюдан цуки, гедан цуки, юн цуки; - моротэ хейко цуки, шито цуки.	Уметь демонстрировать технику ударов Цуки.	текущий
13		Техника ударов Уракэн	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Техника ударов: - уракэн сёмэн ганмэн учи, уракэн саю учи, уракэн хизо учи, уракэн маваси учи; - уракэн коми камэ.	Уметь демонстрировать технику ударов Уракэн.	текущий
14		Техника ударов Сюто	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Техника ударов: - сюто сакоцу учи, сюто учи учи, сюто ганмэн учи, сюто хизо учи, сюто учи коми.	Уметь демонстрировать технику ударов Сюто	текущий
15		Техника ударов Нукитэ	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Техника ударов: - ёнхон нукитэ, нихон нукитэ; - иппон кен, рюто кен.	Уметь демонстрировать технику ударов Нукитэ	текущий
16		Удары руками	0.6	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. 4 основных группы ударов руками. Подвижные игры	Уметь демонстрировать технику ОСНОВНЫХ ударов	текущий
17		Игра «Баскетбол»	0.6	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
Гери ваза (удары ногами)			3.6				
18			0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Техника ударов: - маэ гери тюдан, маэ гери дзёдан; - хизо гери тюдан, хизо гери дзёдан; - какато гери тюдан, какато гери дзёдан, какато гери гедан.	Уметь демонстрировать технику ударов Маэ	текущий
19			0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Техника ударов: - маваси гери дзёдан, маваси гери тюдан, маваси гери гедан; - уширо маваси гери дзёдан; - учи маваси гери дзёдан.	Уметь демонстрировать технику ударов Маваси	текущий

20			0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Техника ударов: - ёко гери дзёдан, ёко гери тюдан, кансецу гери; - уширо гери дзёдан, уширо гери тюдан.	Уметь демонстрировать технику ударов Ёко и Уширо	текущий
21			0.6	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. 4 основных группы ударов ногами. Подвижные игры	Уметь демонстрировать технику ОСНОВНЫХ ударов	текущий
22			0.6	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
23			0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Упражнения на растяжку. Техника махов: - маэ кияги, учи маваси кияги, сото маваси кияги, ёко кияги.	Уметь демонстрировать технику махов ногами Кияги	текущий
Рэнраку (комбинации техники)			4.8				
24		Изучение комбинаций техники	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Передвижения с техникой атаки в стойке дзэнкуцу дачи: - 3 уровня ударов цуки (санбон цуки), моротэ цуки, яма цуки, авазэ цуки.	Уметь демонстрировать комбинацию техники	текущий
25		Изучение комбинаций техники	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Передвижения с техникой защиты в стойке дзэнкуцу дачи: - дзёдан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай	Уметь демонстрировать комбинацию техники	текущий
26		Изучение комбинаций техники	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Передвижения с комбинацией блоков и ударов руками в стойке дзэнкуцу дачи: - основных блоков с ударом гяку цуки. - с применением различных направлений в стойке.	Уметь демонстрировать комбинацию техники	текущий
27		Скоростно-силовая подготовка	0.6	Комплексный	ОРУ. Метание малых мячей в цель из различных И.П. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
28		Изучение комбинаций техники	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Передвижения с комбинацией блоков и ударов руками в стойке кибя дачи: - тэцуи учи (3 уровня); - юн цуки в сочетании с гедан барай.	Уметь демонстрировать комбинацию техники	текущий
29		Изучение комбинаций техники	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Передвижения с комбинацией блоков и ударов руками в стойке санчин дачи: - основных блоков с ударом гяку цуки; - с ударами уракэн (4 вида).	Уметь демонстрировать комбинацию техники	текущий
30		Изучение комбинаций техники	0.6	Обучение	Комплекс ОРУ. Передвижения с комбинацией ударов руками и ногами в стойке дзэнкуцу дачи: - тюдан маэ гери тюдан ой цуки;	Уметь демонстрировать комбинацию техники	текущий

					- тюдан маваси гери тюдан гяку цуки; - дзэдан ёко гери тэцуи ёко учи.		
31		Комбинации техники	0.6	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Комбинации техники при движении в стойках дзэнкуцу дачи, санчин дачи и кйба дачи	Уметь демонстрировать технику ОСНОВНЫХ комбинаций	текущий
КАТА (формальные упражнения)			4.8				
32		Основы знаний	0.6	Вводный	История возникновения ката. Влияние ката на организм. Виды ката. Правила соревнований. Подвижные игры.	Знать требования. Устный опрос	текущий
33		Технический комплекс Тайкиоку соно ичи	0.6	Обучение	ОРУ. Изучение ката Тайкиоку соно ичи.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
34		Технический комплекс Тайкиоку соно ичи	0.6	Совершенствование	ОРУ. Ката Тайкиоку соно ичи. Подвижные игры	Уметь демонстрировать технику ката	текущий
35		Технический комплекс Тайкиоку соно сан	0.6	Обучение	ОРУ. Изучение ката Тайкиоку соно сан. Связь первого комплекса со вторым.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
36		Технический комплекс Тайкиоку соно сан	0.6	Совершенствование	ОРУ. Ката Тайкиоку соно сан. Подвижные игры	Уметь демонстрировать технику ката	текущий
37		Технический комплекс Пинъан соно ичи	0.6	Обучение	ОРУ. Изучение ката Пинъан соно ичи.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
38		Технический комплекс Пинъан соно ичи	0.6	Совершенствование	ОРУ. Ката Пинъан соно ичи. Подвижные игры	Уметь демонстрировать технику ката	текущий
39		Задание на лето. Итоги года.	0.6	Комплексный	Задание на лето. Итоги года.	Учащиеся должны уметь владеть всеми навыками и умениями по каратэ.	текущий
ИТОГО			23.4				