УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР № 1

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель НМС	Директор МБУ ДО ДЮЦ № 1
_____М.И. Безрукова	_____И.М. Хохлова
Протокол № 1	Приказ № 87/01-05/
от «16» 08 2020 г.	от «31» 08 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэшка»

(стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Балашов Дмитрий Николаевич,
педагог дополнительного образования

Иваново, 2020

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2.2.Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэшка» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов:**

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Конституция Российской Федерации;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. "Паспорт национального проекта "Образование" (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
6. Концепция развития дополнительного образования. Утверждена Правительством Российской Федерации 4 сентября 2014 года № 1726-р.
7. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;
8. Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.
10. Устав МБУ ДО ДЮЦ № 1 от 08.04.2015 г.

Направленность программы – данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Каратэ - это вид спорта, доступный каждому ребенку. Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. В результате занятий каратэ исчезает плохая осанка, укрепляется иммунная система, вырабатывается выносливость и прививается здоровый образ жизни. Каратэ способствует оздоровлению, социализации, гармоничному развитию личности, приобщает к здоровому образу жизни, формирует практические умения и

навыки. Занятия в спортивно - оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности.

Именно в раннем возрасте важно заложить основы двигательной активности. Дети дошкольного возраста быстро усваивают, ввиду специфики возможностей детской памяти, специальную терминологию каратэ.

Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно-оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Педагогическая целесообразность программы – основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению её до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы - дети 4-6 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы составляет 1 год.
Общее количество учебных часов – 72 часа
Форма обучения – очная.
Формы учебных занятий: групповые.
Продолжительность занятия – 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Настоящая программа ориентирована на детей дошкольного возраста.

Срок реализации – 1 год.

Условия набора. Принимаются все желающие. На основании заявления, заключенного договора с законными представителями ребенка, предоставленной медицинской справки о допуске к занятиям.

Форма занятий – групповая.

Продолжительность занятий - 2 раза в неделю по 30 минут

Занятие начинается с построения. Далее - две минуты медитации, чтобы дети смогли настроиться. Для этого они садятся на колени, упирают руки в бока, закрывают глаза. Далее - разминка. Цель разминки - укрепление мышц позвоночника и вообще мышечного корсета. Основная часть занятия продолжается двадцать минут. Первые десять минут ребята разучивают технику: выстраиваются в ряд и под счет тренера выполняют определенные движения руками или ногами «по воздуху».

Каждое движение выполняется строго по команде тренера, под жесткий счет. Вначале дети осваивают азы движений, которые потом помогут изучать технику борьбы. Все движения показываются в зеркальном положении.

Заключительная часть тренировки – поощрительные игры за хорошую работу: «Кто быстрее», «Охотники и утка», «Кто внимательнее».

Кимоно детям одевают не сразу. Малыши занимаются в майках, в спортивных брюках или трикотажных шортах.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для гармоничного физического и умственного развития ребенка посредством занятий каратэ

Задачи:

1. Личностные:

- развитие личностных качеств, саморазвития, честность, порядочность, ответственность снятие стресса и преодоление страхов;
- формирование у детей чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание любви к спорту.

2. Метапредметные:

- развитие интереса у детей к каратэ;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- координации движений через физические упражнения;
- развитие гибкости, выносливости, силы;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

3. Образовательные:

- обучение умению концентрироваться и расслабляться;
- обучение технике выполнения упражнений

1.3 Содержание программы

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств. Силы: гимнастика – потягивание на перекладине, подъем с разгибом, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание прямых ног лежа на спине, приседание на одной ноге (правой, левой), лазание по канату.

Быстроты: легкая атлетика – бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; гимнастика – сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, подтягивание на перекладине за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег –3 –10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад, гимнастический мост (из И. П. лежа на спине, стоя), стойка на голове, стойка на лопатках, колесо правым, левым боком.

Выносливости: Прыжки через скакалку различными способами, кросс по пересеченной местности, прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с., запрыгивание на высоту 30-40 см. за 60 с.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, гимнастический мост из и. п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега.

Подвижные игры для развития специальных физических качеств

Игры для развития силы:

Перетягивание каната

Участники (5-10 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд пол метра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону. Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

Перетягивания в парах

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся

за руки, левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Игры для развития быстроты:

Кто быстрее

Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек).Первый номер получает палку и придерживает рукой, становит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удается, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место.

Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым. В игре необходимо

соблюдать следующие правила: водящий не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч.

Игры для развития ловкости:

Кто внимательнее

Участники (5-10 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем.

Расстояние между игроками – шаг, между ними и ведущим -6-8 шагов.

Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг в перед и продолжает игру. При повторной ошибке – еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

Охотники и утки

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за чертой, разделившись пополам.

Утки произвольно располагаются в середине круга. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или гандбольный).

По сигналу руководителя охотники начинают передавать мяч в разных направлениях, не входя в круг и стараясь - «подстрелить» мячом уток.

Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, передовая мяч друг другу, неожиданно бросают его в уток. Подстреленная утка выходит из игры.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Формула контроля	В том числе
				часы
1	ОФП	44	Коррекция Наблюдение	44
1.1	Сила	10		10
1.2	Гибкость	8		8
1.3	Ловкость	10		10
1.4	Быстрота	8		8
1.5	Выносливость	8		8

2	Акробатические упражнения	10	Наблюдение Коррекция	10
3	Игры для развития силы	6		6
3.1	Перетягивания каната	3		3
3.2	Перетягивания в парах	3		3
4	Игры для развития быстроты	6		6
4.1	Кто быстрее	6		6
5	Игры для развития ловкости	6		6
5.1	Кто внимательнее	3		3
5.2	Охотники и Утки	3		3
	ИТОГО	72		72

1.4. Планируемые результаты.

Прогнозируемые результаты
По окончании обучения дети должны:
-улучшить физические показатели;
-освоить терминологию каратэ;
-освоить первоначальную технику.

Формы контроля
-Наблюдение, коррекция
-Нормативные тесты;
-Открытые занятия;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарно - учебный график

Количество учебных недель - 36
Количество учебных дней - 72

Сроки каникул:
Осенние -7 дней;
Весенние-7 дней,
Зимние - 10 дней.

Сроки обучения: 01.09.20-31.05.21

2.2. Условия реализации программы

- Зал и оснащение для тренировок в соответствии требований СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Раздевалка для девочек, мальчиков

2.3. Формы аттестации обучающихся

Формы контроля: педагогическое наблюдение, зачет, контрольные упражнения, творческие задания, соревнования и др.

Методы отслеживания и фиксации результатов:

- диагностика (начальная, промежуточная, итоговая);
- наблюдение в течение учебного года;
- анализ результатов соревнований.

2.4. Оценочные материалы

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- анализ участия обучающихся в мероприятиях (соревнованиях, активность обучающихся на занятиях);
- мониторинг.

2.5. Методическое обеспечение программы

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
-подвижные игры и игровые упражнения;
-элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
-прыжки и прыжковые упражнения;
-метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

-игровой;
-повторный;
-равномерный;

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные. специфические требования выполнения технических действий, с другой -на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

-в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

-методы упражнений игровой;

-при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

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

-стойкам;

-передвижениям на один шаг вперед и назад;

-ударам руками и ногами на месте;

-приемам самостраховки при падениях;

-способам защиты на месте;

-формам и способам захвата соперника;

-способам выведения из равновесия;

-ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов -педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

-состояние здоровья юного спортсмена;

-уровень физического развития (по показателям телосложения);

-степень тренированности;

-уровень подготовленности;

-величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.6. Список литературы

Нормативные документы

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Концепция развития дополнительного образования. Утверждена Правительством Российской Федерации 4 сентября 2014 года №1726-р.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.04.2014 N 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»).

9. Устав МБУ ДО ДЮЦ №1 от 08.04.2015 г.

10. Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ДЮЦ №1.

12. Положение о формах, периодичности, системе оценок и порядке текущего контроля, промежуточной.

Используемая литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. -3-е изд., доп., перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1987.

2. Бабенкова Р.Д., Трофимова Г.В. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях // Методические рекомендации. –М., 1973.

3. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети – М.: Педагогика, 1963

4. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

5. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991.

6. Вяткин Б.А. «Роль темперамента в спортивной деятельности». М: ФИС 1978.

7. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002.

8. Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991.

9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) - М.: Лептос, 1994.

10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена - М.: Физкультура и спорт, 1970.