

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №2»
Пионерский городской округ

Обсуждено и принято
решением педагогического совета
протокол № 1
от « 31 » августа 2017г.



Утверждено:
И.о. заведующего МАДОУ
«Детский сад № 2»
Спетницкая Л.Н./
31 августа 2017г.

Дополнительная образовательная программа
физкультурно - спортивной направленности
«Карате»

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Программу разработал:
тренер-преподаватель
Лычик Юрий Петрович

г. Пионерский
2017 год

Пояснительная записка

Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством Российской Федерации, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране, создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение их массовости, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду общечеловеческих нравственных ценностей.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность государственных образовательных учреждений в области физической культуры и спорта, различных категорий граждан:

- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ
- Федерального государственного стандарта по виду спорта «каратэ»;
- Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г № 504)

Актуальность.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов спортивных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратэков, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Популярность каратэ среди подростков и молодежи в сочетании с недостаточной обеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу по виду спорта «каратэ» актуальной.

Характеристика вида спорта «каратэ»

Родиной каратэ считается Япония. Зародившееся в XVII веке как система самообороны, в настоящее время каратэ является одним из наиболее популярных видов спорта в области единоборств. В 1970 году создается Всемирная федерация каратэ (WKF), объединяющая 188 стран – членов WKF и представляющая интересы каратэ в Международном олимпийском комитете. Чемпионаты мира проводятся с 1970, Европы — с 1971 годов. На 18-м Чемпионате Мира по каратэ, состоявшемся 12-15 октября 2012 года, 1164 участника из 81 страны разыграли 17 комплектов медалей. Каратэ один из девяти видов спорта, представленных для включения в Олимпийскую программу с 2020 года, и хотя по итогам голосования в программу Олимпиады не попало, тем не менее, каратэ остается включенным в программу двух

других крупнейших международных организаций, объединяющих многие виды спорта и считающихся партнерами МОК: Sport Accord (бывший GAISF, объединяет многие олимпийские и неолимпийские виды спорта) и IWGA (Международная Ассоциация Всемирных Игр, объединяет только неолимпийские виды). В 2003 году была создана Федерация каратэ России (ФКР) которая объединила 55 региональных организаций каратэ Российской Федерации. Численность занимающихся превышает 200 тысяч человек.

Цели:

- развитие направленной физической активности детей;
- развитие индивидуальных способностей детей;

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому и интеллектуальному развитию, укреплению здоровья детей;
- воспитание моральных, волевых, этических качеств;

Условия реализации программы

Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивное.

Форма работы: групповая.

Режим работы: до 30 минут 2 раза в неделю.

Численность детей до 20 человек в группе.

Данная программа рассчитана на трехлетнее обучение.

Медицинское обследование

В начале и в конце учебного года дети проходят медицинское обследование.

Требования к результатам реализации программы.

Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

Укрепление здоровья детей, расширение функциональных возможностей организма

Воспитание моральных, волевых, этических качеств;

Разносторонняя физическая подготовка, развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей ребенка;

Овладение основами техники каратэ

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных группы:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 1

Наполняемость спортивно-оздоровительной группы, минимальный возраст лиц для зачисления, продолжительность этапа, и количество учебных часов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РАЗВИВАЮЩИЙ ЭТАП

минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	продолжительность этапа (в годах)	количество учебных часов				
		в неделю		в год		
		4-5 лет	5-7 лет	4-5 лет	5-7	
4-6	3	2	2	72	72	6-20

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

Разделы подготовки	ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РАЗВИВАЮЩИЙ ЭТАП
Общая –физическая%	50
Специальная физическая %	20
Теоретическая%	2

Таблица 3

Объемы тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Разделы подготовки	ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЙ ЭТАП количество учебных часов	
	4-5 лет	5-7 лет
Общая –физическая	50	50
Специальная физическая	20	20
Теоретическая	2	2

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	72	72
------------------------------------	----	----

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план, рассчитанный на трехлетнее обучение предусматривает следующие виды подготовки: теоретическую, общую физическую, специальную физическую.

На оздоровительно-развивающем этапе подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке (табл. 4).

Таблица 4

Годовой план и распределение учебных часов
на оздоровительно-развивающем этапе подготовки

		Разделы подготовки												всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Обще -	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5				50
2	Спец	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2				20
3	Теоре тичес	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2				2
ИТОГ О	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			72	

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На оздоровительно-развивающем этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5–6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на оздоровительно-развивающем этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: формирование физической и координационной готовности к выполнению простых упражнений каратэ. Начинающие юные спортсмены знакомятся с техникой таких видов спорта как: легкая атлетика, акробатика, спортивные игры и единоборства.

Только насыщенный двигательный режим в группе даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный;

равномерный.

Оздоровительно-развивающий этап представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. *Основные средства и методы*, обеспечивающие техническую и физическую подготовку начинающих спортсменов, необходимо применять в комплексе – подвижные игры и элементы подводящих упражнений, что дает возможность проводить занятия более организованно.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этой части занятия вработываются функции дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими подвижными играми и игровыми упражнениями.

В оздоровительно-развивающей группе обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения.

Особенности обучения на оздоровительно-развивающем этапе осуществляется на основе общих методических принципов. Используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через,

Основным средством подготовки в каратэ, как и в других видах спорта являются физические упражнения, подразделяющиеся на упражнения общего (ОРУ – общеразвивающие) и специального воздействия (СУ – специальные упражнения).

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие спортсмена: дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной систем и общефизической подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств применительно к требованиям каратэ (ВКФ). В группу СУ входят упражнения на развитие физических качеств на основе принципов каратэ как вида спорта: терпение, решительность. Основным методом подготовки в каратэ является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой и соревновательный методы, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ребенка, их взаимодействия и взаимосвязь.

