



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеский центр»**

**Принята на заседании
педагогического совета
от 25.05. 2020 г.
Протокол № 3**

**Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
Хацанович П.Н.
26.05.2020 г.**



**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный каратист»**

**возраст 5-6 лет
срок реализации: 1 год**

**Разработчик программы:
Мерзляков В.П., педагог
дополнительного образования**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный каратист» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе: «Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции» (Москва, Просвещение, 1986); сборника «Школа Кекусинкай. Традиционная методика обучения каратэ» (Танюшкин А.И., Фомин В.П., Екатеринбург, 2001) и методических рекомендаций, предназначенных для обучения юных каратистов, разработанных Сенчуриным С.В., Анкудиновым К.Г., Сафроновым А.В., Алымовым А.Н.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы по ведению боя. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола.

Актуальность.

Исторически сложившиеся традиции 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 детей к занятиям физической культурой и спортом, поэтому дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный каратист» является особенно актуальной в нашем обществе.

Педагогическая целесообразность.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; -от простого к сложному, -от частного к общему, -с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей.

Отличительные особенности данной программы.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия по данной программе включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным.

Цель: развитие и совершенствование общих физических качеств учащихся посредством занятий каратэ.

Предметные:

1. Познакомить учащихся с историей боевого искусства каратэ, основами восточной философии.
2. Развить тактико - технические навыки боевого искусства каратэ;
3. Разъяснить классификацию базовых техник каратэ.

Личностные:

1. Воспитать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

2. Воспитать культуру общения и поведения.

Метапредметные:

1. Формировать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 5 до 6 лет.

Количество учащихся в группах – 15 человек;

Сроки реализации программы – 1 год обучения.

Уровень реализации программы – стартовый. Учащиеся знакомятся с основами знаний по каратэ, овладевают основами техники каратэ.

Форма обучения – очная.

Режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу.

Характеристика возрастных особенностей:

дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте 5-6 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- соревнования.

Методы реализации программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Особенности содержания программы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической подготовки, педагогического контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства учащихся, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки учащихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 5-6 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»;
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Учебный (тематический) план
1 год обучения.

№	Тема	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	-	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка юного каратиста	6	20	26	Наблюдение сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка юного каратиста	8	16	24	Наблюдение учебный спарринг
4	Подвижные игры с элементами единоборства каратэ	6	14	20	Наблюдение эстафета
5.	Итоговое занятие	1	-	1	наблюдение
	Итого	22	50	72	

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале для занятий каратэ. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год. История возникновения каратэ. Появление каратэ в России.

2.Общая физическая подготовка юного каратиста

Теория. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Инструктаж по ТБ.

Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, подвижные игры. Развитие

силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

3. Техничко-тактическая подготовка юного каратиста.

Теория. Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения. Инструктаж по ТБ.

Практика. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Работа ног на месте. Кингери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

4. Подвижные игры с элементами единоборства каратэ.

Теория. Ознакомление с правилами игр, Инструктаж по ТБ.

Практика. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «Забегание по кругу», Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «Пятнашки в парах», «Борьба за ленточку», Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия «Удержись на ногах», Игры с преимущественным развитием силовых качеств. «Борьба за мяч», «Регби» и т.д.

5. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Награждения.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Групповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Наблюдение
2	Общеспортивная подготовка юного каратиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах,	Малый спортивный инвентарь (резина, гантели, тен. мячи и т.д. учащегося,	Наблюдение Сдача нормативов
3	Техничко-тактическая подготовка юного каратиста	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Плакаты, мелкий инвентарь учащегося. Терминология.	учебные бои, соревнования

		групповая, в парах	Учебные бои.		
4.	Подвижные игры с элементами единоборства каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия,	мелкий инвентарь учащегося	Педагогическое наблюдение, соревнование, эстафеты
5.	Итоговое занятие	Групповая, фронтальная	Словесный	Проектор, экран, ноутбук	Педагогическое наблюдение.

Ожидаемые результаты (по УУД) и способы определения их результативности

Предметные:

- ознакомятся с историей боевого искусства каратэ, основами восточной философии.
- разовьют тактико-технические навыки по боевому искусству каратэ;
- будут знать классификацию базовых техник каратэ.

Личностные:

- воспитают интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, укреплению здоровья, повысят физическую подготовленность и сформируют двигательный опыт;
- воспитают культуру общения и поведения.

Метапредметные:

- сформируют физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Используемая литература

Для педагога

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Terra-Спорт, 2003.- 176 с.
3. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.- 42 с.
8. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств. - М.: Скиф, 2006 . – 232 с.
9. Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978.- 64 с.
11. Семенов Л.П. Советы тренерам. - М.: ФиС, 1980.- 46 с.

Для учащихся

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994.- 38 с.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980.- 34 с.

Приложение

Зачетные требования для контроля развития физических качеств учащихся

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения			
ОФП			До 30 кг	До 40 кг	Св. 50 кг
	Быстрота	Бег на 30 м. (сек)	5.2	5.2	5.6
	Выносливость	Бег 40 м. (мин, сек)	1.13	1.13	1.13
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м (сек)	7.5	7.5	7.5
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во раз)	18	20	14
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	8
		Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
		Лазание по канату (4 м) без помощи ног (сек)	9.3	9.9	12.2
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек, ноги закреплены (кол-во раз)	12	12	10
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	16	12	12
	Ловкость	10 кувырков вперед (сек)	18	18	19
	Сила	Приседание с партнером на плечах, равным по весу (кол-во раз)	6	8	4
		Вставание на мост из	14	16	18

		стойки (5 раз)			
	Гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	18	20	22
	Быстрота	10 ударов по макеваре (сек)	6	8	8

**Проведение контрольных испытаний по специальной физической подготовленности.
Зачетные требования для учащихся.**

Критерии освоения специальных технических и тактических действий.

Уровень усвоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

Тестирование СФП осуществляется с помощью оценки результатов соревнований, контрольных проверок, а также мини-тестов: выполнение ударов за 10 секунд в лапу, количество повторений, рукой ил ногой; количество проведенных эффективных атакующих или контратакующих действий во время боя, подсчетом количества баллов, набранных за несколько соревнований.

Оценка технической подготовленности – 2 раза в год, проводится по специально разработанной программе с присуждением цветного пояса и разрядного норматива по каратэ – *кю*.

Тест для измерения скоростно-силовых способностей.

1. Челночный бег 3 x 8 м, с касанием набивных мячей

Оборудование: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

Описание: Из положения высокого старта испытуемый по команде «МАРШ!» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат: Фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша.

Общие указания: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега быть ровной и не скользить.

2. Челночный бег 3 x 8 м, между двумя гимнастическими скамейками

Оборудование: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Результат теста определяется по разнице времени в секундах между вторым и первым тестом.

Общие указания: Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку.

Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

Тест для измерения уровня развития специальной выносливости.

Повороты на узкой части гимнастической скамейки

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: Оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0,1 секунды.

Измеряется способность к динамическому равновесию.

Бег к пронумерованным набивным мячам

Оборудование: Пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: Ученик стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1,5 метрах друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Учитель называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4 кг), учитель называет другую цифру и т. д. Упражнение заканчивается после того, как ученик выполнит команды учителя три раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации ученик выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, показанному учеником, выполнившим упражнение в целом.

Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

Упражнение – реакция – мяч. Выполняется по звуковому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: На верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый учителем. Ученик стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу учитель отпускает мяч. Ученик должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая. Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае ученик расположен лицом к мячу, носки на линии.

Тест для измерения способности к реакции.

Тест Время выполнения 10 ударов

Оборудование: Лапа для ударов, секундомер.

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: Фиксируется время в секундах от команды «МАРШ!» до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

Общие указания: Перед тестированием необходимо провести разминку и выполнить упражнения на гибкость.