

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 84»
(МБДОУ № 84)

Россия, 3440-29, г. Ростов-на-Дону, ул. Жданова 15 Б
Тел/факс: 2105401, 2105402; e-mail: mbslou84@mail.ru
ИНН/ КПП 6168083209/616801001, ОГРН/ОКПО 1156196060866/24143230

Принята на педсовете № 1

Протокол от 30.08.2019



Рабочая программа ПДОУ «Единоборства востока»

Педагог дополнительного
образования Егiazарян С.Г.

г. Ростов - на -Дону

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ ЗАНЯТИЙ

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих каратэ и другие виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер.

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности орг.работников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - *Путь воинских искусств*).

В процессе занятий каратэ необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихон, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кйба-дачи, дзенкуцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ-цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Основные принципы обучения:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Методика обучения элементами каратэ.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении

приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**) - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Краткая характеристика группы

Тип группы	Период подготовки	Возраст занимающихся	Основное направление
Спортивнооздоровительная (СО)	Без ограничений	4-7 лет	Изучение каратэ без спортивной направленности

II. Режим работы группы

Устанавливается следующий режим работы группы:

Тип группы	Период обучения	Спортивный уровень занимающихся	Минимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальный объем работы - часов в неделю
Спортивно оздоровительная	1 -2 год	без разрядов	8	15	2 (1 час 2 раза в неделю)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВКИ воспитанников

Критериями оценками уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные учащимися:

- в тестах по общей и физподготовке;
- в контрольных занятиях по знанию техники;
- в показательных выступлениях.

Контрольных занятиях по знанию техники являются обязательным показателем эффективности освоения программы обучения. В соответствии с программой составлен «Перспективный план»(ПП) по годам обучения, где каждый промежуточный этап обучения заканчивается контрольным занятием на знание техники.

Присоставлении ПП использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

Показательные выступления являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период в обстановке повышенного эмоционального напряжения.

Для тестов по физподготовке рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников.

ЗАДАЧИ РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЭ

Возраст	Год обучения	Период подготовки	Задачи подготовки
	1 этап нач. подготовки 1-2 года	ОФП и изучение базовой техники	1. Привитие интереса к занятиям каратэ и воспитание спортивного трудолюбия 2. Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка 3. Ознакомление и изучение основных ударов руками и ногами (на дальней дистанции)

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК прохождения материала в группе каратэ

Содержание	часов
1. Техника безопасности на занятиях по каратэ.	1
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм	1
3. Гигиена, закаливание и режим спортсмена	1
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним	0,5
ПРАКТИКА	
1. ОФП	28
2. СФП	16
3. Изучение и совершенствование техники каратэ.	16
ВСЕГО ЧАСОВ	64

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 1-ый год обучения

<i>№ пп</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Правила техники безопасности на занятиях по каратэ.	1
2	Подготовка к показательным выступлениям в течение года.	3

3	Работа над программой 10 кю <ul style="list-style-type: none"> • стойки • удары руками • блоки • удары ногами • ката 	10
	контрольное занятие по знанию техники -	2
ИТОГО		16

2-ой год обучения

<i>Название темы</i>		<i>Кол-во часов</i>
4	Повторение материала прошлого года	1
	Подготовка к показательным выступлениям в течение года.	3
–	Работа над программой 9 кю <ul style="list-style-type: none"> • стойки • удары руками • блоки • удары ногами 	10
	Открытый урок (спортивный праздник)	2
ИТОГО		16

**ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СХЕМА УРОКОВ В НЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-20 и 2-20 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

.4»	Часть урока	Содержание занятий	Учебная неделя		Неделя разнонаправленного закрепления		Неделя смены стоек	
			1	3	1	3	1	3
ДНИ НЕДЕЛИ			1	3	1	3	1	3
1	Подготовительная часть	Вступительная часть	+	+	+	+	+	+
		Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
		Гимнастические обще развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
	Основная часть	Изучение приемов в стойке, в строю, раздельно	+	+	+	+	+	+
		Изучение приемов в стойке, в строю попарно	+	+				
		Отработка в строю на			+	+	+	+

		динамическую ситуацию,						
		отработка стойки вне строя (имитация),	+	+	+	+	+	+
		имитационные упражнения с использованием партнера		+	+	+	+	+
Заключительная часть		Групповые и силовые упражнения		+	+	+	+	+
		Игры			+	+	+	+
		Подведение итогов, задание на дом.	+	+	+	+	+	+

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Нравственное воспитание и развитие морально-волевых качеств

Нравственное воспитание - это процесс, направленный на формирование твердых и сильных убеждений, нравственных черт и навыков поведения. Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучение детей каратэ связано развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Основные элементы боевой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников **уверенности** в своих силах. При обучении базовым элементам каратэ создаются возможности углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, **честности**). При выполнении основных элементов восточного единоборства важно пробудить у детей сочувствие к сверстнику, нечаянно попавшему в беду, научить их отличать преднамеренные поступки от непреднамеренных. В восточных единоборствах ребенок ставится в такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение вернуться, преодолеть препятствие.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Как известно, в скорости и прочности освоения техники играют роль не только методики показа, разъяснения и практического выполнения: важны порядок прохождения и методы, позволяющие закрепить разученные действия. Кроме того надо учитывать, что при начальном обучении техническим действиям овладение технически должно быть прочным, но не доводиться до степени автоматизма, поскольку это в последующем не позволит ученику овладеть техникой в полном объеме.

Техническая подготовка включает в себя, обучение его стандартной техники, движений и действий, служащих средствами спортивной борьбы, совершенствование этих движений и в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки

ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ

Вероятно путей построения хорошо организованной системы занятий много. Поэтому, многое зависит от того, что принять за критерий организации системы. В каратэ слагается система организационно-методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить контингент обучаемых; иобеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в раннем возрасте эти два требования в педагогике соблюдаться неукоснительно. Знающим детскую психологию станет ясно, что детям частые доступные ступеньки. Такими ступеньками могут явиться технические мотивы, находящие выражение в ношении пояса соответствующего цвета, участие в

состязательных выступлениях, позволяющие получить мощную систему стимулирования на липе годы интереса к спортивным занятиям каратэ киокусинкай.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ **учебно-методического процесса**

Методика *определения результативности*:

продуктивность занятий определяется анализом следующих параметров:

1 развитие двигательных навыков, координации движений,

2 силы, скорости, выносливости; гибкости

3 строение технического арсенала

Параметры п.п. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов -серий технических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и

Параметры п.п. 2, 3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних экзаменов. При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

Определение результатов

Перечень технических элементов и приемов, а также требований к физической подготовки

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя общего и специального образования.

Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ-до способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития дошкольников.

преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики, поддерживать постоянный контакт с родителями воспитанников, с МБДОУ и др. членами коллектива.