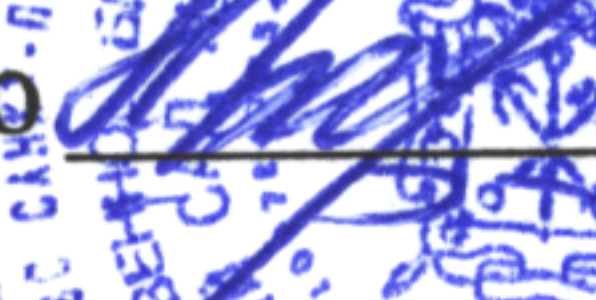


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 01 от 04.09.2019

УТВЕРЖДЕНА

И.О. заведующего  Н.В. Башарова
пр. № 145-ад от 24.09.2019



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Каратэ»

Составитель Грязнов Д.А.

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	4
Теоретическое обоснование разработки программы	4
Планируемые результаты и способы определения их результативности.	7
Годовой учебно-календарный график.....	8
Учебно-тематический план	8
Рабочая программа	22
Материально-техническое обеспечение программы.....	17
Список литературы	18

Пояснительная записка

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Каратэ - один из видов восточных единоборств, уходящий своими корнями далеко в древность. В наши дни каратэ самый популярный среди молодежи вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Каратэ переводится: Каратэ - воинское искусство защиты, которое учит, не только как защититься от нападения, но и как перевести конфликтную ситуацию в мирное русло.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы в том, что типовой материал по восточным единоборствам отсутствует, но она полностью адаптирована для данного объединения.

Программа составлена на основе учебно-методического пособия Рольф Бранд - «Каратэ-учение и техника гармоничного развития» Тамура Набуеси-«Каратэ-этикет и передача традиции», материалов полученных на курсах повышения квалификации педагогов дополнительного образования, а так же собственного педагогического опыта.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена в первую очередь на формирование характера ребенка, развитие у него собственной внутренней силы, умение в той или иной жизненной ситуации достигать желаемых результатов.

Каратэ - это воинское искусство, вобравшее в себя лучшее из опыта разных боевых и развивающих личностных искусств. Оно, прежде всего, ориентировано на формирование гармоничной личности, совершенной как в физическом, так и в духовном отношении.

Арсенал технических действий Каратэ включает в себя комплекс передвижений, страховок, ударных и бросковых техник, предназначенных для защиты от более сильного невооруженного и вооруженного нападающего. Важнейшим принципом Каратэ является использование силы нападающего при минимальном использовании своей собственной силы. Этика Каратэ предполагает, что при нейтрализации атаки нападающему будет причинен минимальный вред. Занимающийся Каратэ не

агрессивен. С практической точки зрения, Каратэ - это эффективная и надежная система самозащиты. Выполняемые в процессе занятий специальные упражнения и приёмы позволяют приобрести здоровье, физическую и психическую устойчивость, формируют гармоничную личность, способность преодолевать любые препятствия, решать проблемы без причинения вреда не только себе, но и другим. В программе занятий Каратэ последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются навыки владения своим телом и контроль психики.

Помимо овладения техникой Каратэ, укрепления физического и психического здоровья, происходит также формирование морально-этических принципов, развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции ребёнка.

Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий для формирования общей культуры личности детей, развития их физических и духовных качеств посредством приобщения к миру Каратэ.

Задачи:

обучающие

- помочь ребенку научиться владеть собственным телом, чувствовать его
- обучить физическим, психологическим и философским основам Каратэ
- научить ребенка безошибочно выполнять сложно координированные действия
- научить ребенка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемам расслабления

развивающие

- развить моторику, пространственные представления, координацию
- развить двигательные способности детей
- привить основы здорового образа жизни

воспитательные

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику.

- привить понятия честности как нормы, доброжелательности как естественного

состояния.

- способствовать проращению в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться.

- способствовать формированию у ребенка уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Теоретическое обоснование разработки программы

Отличительные особенности.

В отличие от чисто спортивных дисциплин, в философскую основу Каратэ вместо соперничества и соревновательности заложена идея гармонии и предупреждения конфликтов. На занятиях Каратэ ребенок не стремится к превосходству и победе над другими, его цель - это победа над самим собой, над собственными слабостями и недостатками.

Во время занятий в зшю ребята изучают техники каратэ, учатся управлять своими эмоциями, своим телом. На третьем году обучения ребята получают возможность встреч с другими группами, занимающихся каратэ, участвовать в мастер-классах спортсменов высокого уровня, участвовать в семинарах, где знакомятся с опытом взрослых спортсменов, участвуют в учебно-тематических сборах.

Работа по программе строится на общепедагогических принципах: последовательности, доступности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей, а так же на дидактических принципах сознательности и активности, принципе систематичности и последовательности, наглядности обучения.

При работе с данной программой используются методы:

словесные - объяснение терминов, технических действий, анатомического строения организма, исторические ссылки

наглядные - демонстрация технических действий.

практические - выполнение учениками технических действий.

объяснительно-иллюстративные - использование видео материалов, тренировочного оружия для иллюстрации той или иной техники.

Занятия проводятся в форме тренировок, игр, показательных выступлений, семинаров с приглашенными инструкторами, поездок в другие школы каратэ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 4-8 лет. Принимаются в группы для занятий все желающие дети, соответствующие возрасту и не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой.

Группы формируются по годам обучения. Но могут быть зачислены в группу 2 года обучения дети, ранее занимавшиеся каратэ или в спортивных секциях, могут также быть зачислены ребята, имеющие физическую подготовку, при которой смогут освоить программу 2 года обучения. В течение года группы могут переформироваться педагогом, это необходимо для достижения лучших результатов (группы сформируются по способностям).

Группы могут быть разнополыми и разновозрастными.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы. Программа рассчитана на занятия в течение 3 учебных года.

Первый год - 32 часа (1 раза в неделю)

Второй год - 32 часа (1 раза в неделю)

Третий год - 32 часа (1 раза в неделю)

Формы и режим занятий.

Форма организации занятий групповая.

Количество детей в группе:

1 год - не менее 15 человек, 2 год - не менее 12 человек, 3 год - не менее 10 человек.

Могут проводиться занятия и в индивидуально-групповой форме (по звеньям), при подготовке к соревнованиям и сдаче нормативов могут проводиться и индивидуальные занятия.

Основная форма проведения занятий - занятия в зале.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении таких занятий, отдельные положения теории, подкрепляются примерами из практики, показом видеоматериалов.

В процессе **практических** занятий уделяют большое внимание повышению общей и специальной работоспособности.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Планируемые результаты:

По окончании занятий по программе ребенок покажет следующие результаты: будет знать термины каратэ, уметь четко, плавно, быстро выполнять техники каратэ, научится находить контакт с любым партнером, будет уверенно себя чувствовать в обществе сверстников, окрепнет и будет иметь настрой вести здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов реализации программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: **выполнение контрольных нормативов** по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения **ежегодной диагностики** - аттестаций для комплексной оценки уровня занимающихся). Возможно участие обучающихся в **фестивалях** по каратэ: от посещения тренировок и мастер-классов до **показательных выступлений**.

Способы определения их результативности:

Наблюдения, беседы	Название раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Разминка	2	1	1
3	ОФП	5	1	4
4	Тай сабаки, аши	8	4	4
5	Укеми	10	5	5
6	Тачи вадза	4	2	2
7	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого	32	14,5	17,5

Годовой учебно-календарный график

№	содержание			
1.	Режим работы	15.30-17.30		
2.	Продолжительность учебного года	Начало учебного года	01.10.	
		Окончание учебного года	31.05.	
3.	Количество недель в учебном году (продолжит. учебного года)	32 недели		
4.	Продолжительность занятия	4-5 года	5-6 лет	6-7 лет
		20 мин.	25 мин.	30 мин.
5.	Количество занятий в неделю	1 вторая половина дня		

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название тем	Кол-
1.	История и философия Каратэ. Техника безопасности и	1
2.	Моральная и психологическая подготовка.	1
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	1
4.	Упражнения на развитие быстроты.	1
5.	Упражнение на развитие гибкости.	1
6.	Упражнения на развитие ловкости.	1
7.	Упражнения на развитие выносливости.	1
8.	Упражнения на координацию.	1
9.	Упражнения на развитие быстроты.	1
10.	Упражнения на развитие выносливости.	1
11.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя,	1
12.	Передвижение в стойках.	1
13.	Передвижение в стойках.	1
14.	Передвижения на коленях.	1
15.	Передвижения на коленях.	1
16.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	1
17.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	1
18.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
19.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1

20.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
21.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
22.	Выполнение техник. Пяти контролей.	1
23.	Выполнение техник. Пяти контролей.	1
24.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	1
25.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	1
26.	Врачебный контроль.	1
27.	Тактика поведения поединка.	1
28.	Тактика поведения поединка.	1
29.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	1
30.	Зачетная тренировка.	1
31.	Упражнения на гибкость.	1
32.	Нормативы по ОФП.	1
	Итого:	32

2 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Название тем</i>	<i>Кол-</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на	1
2.	Моральная и психологическая подготовка.	1
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	1
4.	Упражнения на развитие быстроты.	1
5.	Упражнение на развитие гибкости.	1
6.	Упражнения на развитие ловкости.	1
7.	Упражнения на развитие выносливости.	1
8.	Упражнения на координацию.	1
9.	Упражнения на развитие быстроты.	1
10.	Упражнения на развитие выносливости.	1
11.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя).	1
12.	Передвижение в стойках.	1
13.	Передвижение в стойках.	1
14.	Передвижения на коленях.	1
15.	Передвижения на коленях.	1
16.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	1
17.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	1

18.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
19.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
20.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
21.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
22.	Выполнение техник. Пяти контролей.	1
23.	Выполнение техник. Пяти контролей.	1
24.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	1
25.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	1
26.	Врачебный контроль.	1
27.	Тактика поведения поединка.	1
28.	Тактика поведения поединка.	1
29.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	1
30.	Зачетная тренировка.	1
31.	Упражнения на гибкость.	1
32.	Нормативы по ОФП.	1
	Итого:	32

3 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Название тем</i>	<i>Кол-</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Работа с травматическим оборудованием.	1
2.	Моральная и психологическая подготовка.	1
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	1
4.	Упражнения на развитие быстроты.	1
5.	Упражнение на развитие гибкости.	1
6.	Упражнения на развитие ловкости.	1
7.	Упражнения на развитие выносливости.	1
8.	Упражнения на координацию.	1
9.	Упражнения на развитие быстроты.	1
10.	Упражнения на развитие выносливости.	1
11.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя,	1
12.	Передвижение в стойках.	1
13.	Передвижение в стойках.	1
14.	Передвижения на коленях.	1
15.	Передвижения на коленях.	1
16.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	1
17.	Броски Коши-наге. Бросковая техника.	1
18.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
19.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1

20.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
21.	Выполнение техник. Кокю-наге.	1
22.	Выполнение техник. Пяти контролей.	1
23.	Выполнение техник. Пяти контролей.	1
24.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	1
25.	Понятие «Линия атаки» Уход с линии атаки.	1
26.	Врачебный контроль.	1
27.	Тактика поведения поединка.	1
28.	Выполнение техник (динамика, статика)	1
29.	Выполнение техник против ударов, удержаний.	1
31.	Зачетная тренировка.	1
32.	Упражнения на гибкость.	1
	Нормативы по ОФП.	1
	Итого:	32

Рабочая программа

1-й год обучения

Планируемые результаты: - знание терминов

- выполнение технических действий - знание правил поведения в зале
- уважительно относиться к партнеру и инструктору - укеми из стойки

Содержание программы (1-й год обучения)

1. Вводное занятие.

Теория: каратэ, история создания каратэ. Правила поведения в ДДЮТ и на тренировках, правила дорожного движения, правила техники безопасности.

2. Разминка.

Теория: разминка, назначение разминочных движений, дыхание, правильное и неправильное, значение дыхания при занятиях спортом.

Терминология разминочных упражнений.

Практика: игры и упражнения, направленные на разогрев мышц, связок, суставов.

3. ОФП (общая физическая подготовка).

Теория: понятия: ОФП, здоровый образ жизни. Мышечная система, значение, упражнения на различные группы мышц.

Практика: упражнения игры, укрепляющие различные мышечные группы.

4. Тай сабаки, аши сабаки (перемещения в стойке).

Теория: перемещения, виды перемещений, стойка, виды стоек, назначение стоек, место перемещений в системе каратэ.

Практика: выполнение заданий и упражнений на перемещения.

5. Укеми (страховки, кувырки).

Теория: укеми, виды, назначение, безопасность выполнения, техника выполнения. Практика: выполнение подготовительных упражнений, кувырки с колена, кувырки из

стойки. Тачи вадза (техники, выполняемые в стойке).

Теория: Связь техник каратэ и самурайского искусства.

Различие техник и приемов. Техники.

Практика: Выполнение базовых техник каратэ. Показательные выступления.

6. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, открытое занятие для родителей, награждение по итогам года.

Практика: показательные выступления, изученных техник, укеми, перемещений.

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Разминка	2	1	1
3.	ОФП	6	1	5
4.	Тай сабаки, аши сабаки	8	4	4
5.	Укеми	10	5	5
6.	Тачи вадза	2	1	1
7.	Сувари вадза	1	0,5	0,5
8.	Итоговое занятие		0.5	0.5
	Итого	32	15	18

Содержание программы (2-й год обучения)

Планируемые результаты: - знание терминов

- знание краткой истории каратэ

- четкое и плавное выполнение перемещений - укеми при выполнении техник

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой второго года обучения. Основатель стиля, история появления стиля, усвоение терминов программы первого года обучения. Правила поведения в ДДЮТ, техника безопасности, правила дорожного движения

Практика: повтор базовых технических действий.

2. Разминка.

Теория: Опорно-двигательный аппарат, строение, функции, упражнения. Важность правильного дыхания во время выполнения разминочных движений.

Практика: выполнение разминочных движений.

3.ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: описание строения мышечной системы. Необходимость выполнения общеукрепляющих упражнений для дальнейшего изучения техник.

Практика: выполнение упражнений с акцентом на дыхании.

4. Тай сабаки, аши сабаки (перемещения в стойке).

Теория: объяснение необходимости повторения перемещений на каждой тренировке. Демонстрация плавных, но быстрых перемещений, без потери равновесия.

Практика: выполнение перемещений. Выполнение техник с акцентом на перемещения.

5. Укеми (кувырки, страховки).

Теория: демонстрация укеми. Обоснование использования различных укеми в техниках. Описание геометрии движения тела в момент выполнения укеми.

Практика: выполнение укеми из стойки, при выполнении техники.

6. Тачи вадза (техники, выполняемые в стойке)

Теория: описание техник, демонстрация техник. Объяснение необходимости быть бережным по отношению к партнеру. Понятие мэцке при выполнении техник.

Практика: выполнение техник, по возможности, плавно, слитно.

7. Сувари вадза (техники, выполняемые в сейдза - на коленях).

Теория: описание техник, взаимосвязь техник тачи вадза и сувари вадза, необходимость выполнения техник в сувари вадза.

Практика: выполнение техник.

8. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов прошедшего года, общение инструктора с родителями, планы на следующий год.

Практика: показательные выступления,

п/п	Название раздела	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2.	Разминка	2	1	1
3.	ОФП	2	1	1
4.	Тай сабаки, аши сабаки	6	1	5
5.	Укеми	8	4	4
6.	Тачи вадза	9	4	5
7.	Сувари вадза	2	1	1
8.	Ханми хангачи вадза	1	0,5	0,5
9.	Итоговое занятие	1	0.5	0.5
	Итого	32	13,5	18,5

Содержание программы (3 год обучения)

Планируемые результаты:

- знание терминов

- четкое, плавное, быстрое выполнение техник - умение находить контакт с любым партнером

1. Вводное занятие.

Теория: опрос пройденного материала. Краткое описание планов на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения.

Практика: выполнение основных базовых техник пройденных в прошлом году.

2. Разминка.

Теория: опрос теоретических основ разминки. Выявления и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение разминочного комплекса упражнений. Особое внимание уделяется правильному дыханию.

3.ОФП.

Теория: вопросы по анатомии опорно-двигательного аппарата.

Выявление и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах. Практика: выполнение упражнений.

4. Тай сабаки, аши сабаки.

Теория: перемещения как неотъемлемая часть техник, дыхание, равновесие, осанка, взгляд.

Практика: выполнение перемещений — вначале максимально медленно, затем максимально быстро.

5. Укеми.

Теория: вопросы - что такое укеми, зачем нужны, важность правильного дыхания при выполнении укеми.

Практика: выполнение укеми.

6. Тачи вадза.

Теория: вопросы - что такое тачи вадза, описание новых техник, нюансы.
Практика: выполнение техник.

7. Сувари вадза.

Теория: что такое сувари вадза, историческая справка, описание новых техник. Практика: выполнение подготовительных упражнений, выполнение техник.

8. Ханми хантачи вадза.

Теория: что такое ханми хантачи вадза, история появления, описание техник. Практика: выполнение техник.

9. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, общение инструктора с родителями.
Практика: демонстрация техник,

Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения занятий необходимы следующие условия:

- Просторный зал
- Татами
- Боксерская груша
- Турники
- Лапы (для отработки ударов)
- Скакалки (по 1 на каждого ребенка)

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

- Подборка методической литературы
- Инструкции по охране труда
- Подборка видеоматериалов проведения семинаров Международного и Всероссийского уровней
- Видеоматериалы с показом пошагового выполнения техник каратэ

Список литературы для педагога.

1. А. Вестбрук, О. Ратти, пер. с англ. А.Н. Степановой. - М. Астрель: АСТ, 2008. - 383.
2. Бенедетти С. Каратэ. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. - СПб.: «Скифия-принт», 2011. - 152 с.
3. Бранд Б. Каратэ: учение и техника гармоничного развития. - пер. с нем. - М.: «Издательство ФАИР», 2011. - 320 с.
4. Глисон У. Духовные основы каратэ. Пер. с англ. Е. Щукиной. - М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
5. Кригер П. Через каллиграфию к будо. Пер. с англ. Шадрин В.Н. СПб. - «Реноме». 2011.
6. Курепин М.М., Никитина А.А., Ожигова А.П. - Гуманитарное изд. Центр ВЛАДОС, 2005.-383 с.
7. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс», 2004. - 432 с.
8. Педагогика. М.: Юрайт-Издат., 2009,-540 с.
9. Рёдель Б. Каратэ. Основы. Принципы. Техники. - пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. - М.: «Эксмо» : Наше слово, 2012. - 344 с.
- Ю.Сиода Г. Полный курс каратэ: Уроки мастера, при участии Ясухисы Сиода. - Пер. с англ. Ю. Гольдберга. - М.: «Издательство ФАИР», 2010. - 224 с.
- 11 .Чуфистов А.В. Программа дополнительного образования по каратэ «Обыкновенное чудо» г. Йошкар-Олы. 2006 г.

Список литературы для обучающихся.

1. А. Вестбрук, О. Ратти, пер. с англ. А.Н. Степановой. - М. Астрель: АСТ, 2008. - 383.
2. Бенедетти С. Каратэ. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. - СПб.: «Скифия-принт», 2011. - 152 с.
3. Бранд Б. Каратэ: учение и техника гармоничного развития. - пер. с нем. - М.: «Издательство ФАИР», 2011. - 320 с.

4. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс», 2004. - 432 с.
5. Рёдель Б. Каратэ. Основы. Принципы. Техники. - пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. - М.: «Эксмо» : Наше слово, 2012. - 344 с

