

«Утверждаю»
Заведующий



М.Ю.Густова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КРУЖОК

«Каратэ»

Руководитель: Валиева А.И

Принят на педсовете:
протокол № 1 от 31.08.2022 г

Казань

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ ЗАНЯТИЙ

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих Шотокан-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 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 Шотокан 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-до 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 кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек.

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) и ударным техникам руками и ногами, 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.

№	программный материал	дата		Октябрь 2021															
		о	с	с															
1	Техника безопасности основы знаний	о	с	с															
2	История каратэ, традиции, иерархия	о	с	с															
3	Ой-цуки, чоку-цуки, гьяку-цуки	о	с	с		+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+
4	Мае-гери				о	с	с		+	+		+	+		+	+		+	+
5	Аге-уки																о	с	с
6	Сото-удэ-уки																		
7	Учи-удэ-уки																		
8	Гидан-барай								о	с	с		+	+	+		+	+	+
9	Стречинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Офп плечевой пояс	+		+		+		+		+		+		+		+		+	+
11	Офп ноги, прыгучесть		+		+		+		+		+		+		+		+		+
12	Офп пресс	+		+		+		+		+		+		+		+		+	+
13	Офп спина		+		+		+		+		+		+		+		+		+
14	Мавашу-гери																		
15	Уро-мавашу-гери																		
16	Зенкуцу-дачи																		
17	Киба-дачи																		
18	Кокуцу-дачи																		
19	Ката хеан-шодан												о	с	с				
20	Гахон кумитэ																		
21	Страховка, самостраховка																		
22	Акробатика												о	с	с		+		+
23	Основы ведения кумитэ																		
24	Упражнения на внимательность, координацию	+			+			+			+		+		+		+		+
25	Игровая тренировка				+											+			

№	программный материал	дата		ноябрь 2022													
1	Техника безопасности основы знаний									+		+					
2	История каратэ, традиции, иерархия									+							
3	Ой-цуки, чоку-цуки, гьяку-цуки	+	+	+	+	+	+	+				+	+		+		+
4	Мае-гери			+				+				+		+		+	+
5	Аге-уки	+	+	+	+	+	+	+				+		+		+	
6	Сото-удэ-уки	о	с	с	+	+	+	+						+		+	+
7	Учи-удэ-уки									о	с	с		+	+	+	+
8	Гидан-барай	+	+	+	+	+	+	+			+		+		+		+
9	Стречинг	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	
10	Офп плечевой пояс	+		+		+		+		+		+		+		+	
11	Офп ноги, прыгучесть		+		+		+			+		+		+		+	
12	Офп пресс	+		+		+		+		+		+		+		+	
13	Офп спина		+		+		+				+		+		+		+
14	Маваши-гери																
15	Уро-маваши-гери																
16	Зенкуцу-дачи												о	с	с	+	+
17	Киба-дачи															о	с
18	Кокуцу-дачи																
19	Ката хеан-шодан	+	+	+	+	+											
20	Гахон кумитэ																
21	Страховка, самостраховка																
22	Акробатика										о	с	с		+		+
23	Основы ведения кумитэ																
24	Упражнения на внимательность, координацию	+			+			+			+			+			+
25	Игровая тренировка			+			+			+			+			+	
26	Аттестационный семинар									3							

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№	программный материал	Дата		апрель 2020															
1	Техника безопасности основы знаний																+		
2	История каратэ, традиции, иерархия																+	+	+
3	Шуто-уки		о	с	С	+			+								+		+
4	Уширо -гери					о	с	С									+	+	+
5	Шихо												О	с	С			+	+
6	Переходы и повороты в стойках																о	с	С
7	Комбинации ударов																	о	с
8	Стречинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Офп плечевой пояс	+			+				+								+	+	+
10	Офп ноги, прыгучесть					+											+	+	+
11	Офп пресс	+			+				+									+	+
12	Офп спина					+											+	+	+
13	Мавашу-гери	+			+				+								+	+	+
14	Уро-мавашу-гери				+				+								+	+	+
15	Кихон на 8 кю				+				+										
16	Аши-барай			о	с	С											+		
17	Борьба							о									с		с
18	Ката хеан-шодан	+			+				+								+	+	+
19	Гахон кумитэ					+			+								+	+	+
20	Страховка, самостраховка	+			+				+								+	+	+
21	Акробатика					+			+										
22	Основы ведения кумитэ					+			+								+	+	+
23	Упражнения на внимательность, координацию	+				+											+	+	+
24	Игровая тренировка					+											+	+	+
25	Аттестационный семинар																		

Искусство карате — это физическое и эстетическое развитие человека. Карате можно в некотором роде считать наукой. Наукой, которую человек приспосабливает не только к своему уму, но и к телу.

№	программный материал	Дата <i>май 2022</i>													
1	Техника безопасности основы знаний										+	+			
2	История каратэ. традиции, иерархия					+	+		+						
3	Шуто-уки	о	с	С	+		+		+			+		+	
4	Уширо -гери				о	с	С			+	+			+	+
5	Шихо							О	с	С		+	+		+
6	Переходы и повороты в стойках										о	с	С	+	+
7	Комбинации ударов												о	с	С
8	Стречинг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Офп плечевой пояс	+		+		+		+		+		+		+	+
10	Офп ноги. прыгучесть		+		+		+		+		+		+		+
11	Офп пресс	+		+		+		+		+		+		+	+
12	Офп спина		+		+		+		+		+		+		+
13	Мавашу-гери	+		+		+		+		+		+		+	+
14	Уро-мавашу-гери		+		+		+		+		+		+		+
15	Кихон на 8 кю		+		+		+		+		+		+		+
16	Аши-барай		о	с	С			+		+			+		+
17	Борьба					о			с			с		+	+
18	Ката хеан-шодан	+		+		+		+		+		+		+	+
19	Гахон кумитэ		+		+		+		+		+		+		+
20	Страховка. самостраховка	+		+		+		+		+		+		+	+
21	Акробатика		+		+		+		+		+		+		+
22	Основы ведения кумитэ				+	+					+	+			+
23	Упражнения на внимательность, координацию	+			+			+			+			+	
24	Игровая тренировка			+			+			+			+		+
25	Аттестационный семинар														

Искусство карате — это физическое и эстетическое развитие человека. Карате можно в некотором роде считать наукой. Наукой, которую человек приспособливает не только к своему уму, но и к телу.

Обучение карате — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников.

В рамках президентской программы «Развития физкультуры, детского и юношеского спорта, начиная со школы и заканчивая вузом» - на базе учебно-тренажерного центра Кумертауского педагогического колледжа был организован спортивный клуб карате.

Программа занятий по каратэ составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», федеральным Законом от 13.01.96 г. №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, физическая культура входит обязательным компонентом в гармоничное развитие личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Младший школьный возраст — наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей элементарной быстроте (реакция и частота движений) выносливости к умеренным нагрузкам скоростно-силовых способностей. Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий.

Спортивная деятельность требует от человека широкого диапазона пространственно-двигательной ориентировки точности быстроты устойчивости к разносторонней координации движений во времени и пространстве. Поскольку все двигательные качества довести до совершенства невозможно следует уделять большое внимание арсеналу двигательных умений и навыков.

При подготовке каратистов информация касающаяся техники спортсменов имеет первостепенное значение поскольку именно разнообразие двигательных умений совершенствование этой функции ускоряет процесс овладения сложными двигательными навыками.

В настоящий момент достаточно большое количество детей младшего школьного возраста занимаются в различных спортивных секциях в том числе и каратэ.

Данная программа занятий по каратэ соответствует современным технологиям спортивной подготовки и непосредственно используется в учебно-тренировочном процессе.

Программа по каратэ составлена с изучением навыков по видам спорта на основе материала который дети изучают на уроках ФК в школе дополняя их с учетом интересов детей и тем видам спорта которые пользуются популярностью повседневной жизни.

Программа составлена в соответствии с общей концепцией дошкольного, школьного воспитания и современными методиками и формами обучения карате. Карате для детей прежде всего является отличной системой психофизической подготовки и направляют в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Процесс обучения включает в себя деятельность учителя-тренера и деятельность учеников. Эти два вида тесно связаны и взаимосвязаны между собой. Обучение карате носит воспитывающий характер.

Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

Основная цель программы – вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена, решаются следующие задачи:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие физических и волевых качеств;
- 3) усвоение знаний по теории карате;

Две подгруппы целей:

"Классические" цели. Во-первых - самозащита, во-вторых - крепкое здоровье и его укрепление. Это, "первоначальные" цели, для достижения которых люди и начинают заниматься карате.

Вторую группу целей составляют в некотором роде "продвинутые" цели: совершенствование тела, характера, духа и всего человека в комплексе. К этим целям обычно приходят, прозанимавшись достаточно долго, и начав понимать истинную сущность карате.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований профилактике травматизма и т. д.

Задача привития занимающимся умений и навыков карате включает овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

Задачи:

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей;

воспитание нравственных качеств (взаимовыручку коллективизм дружбу)

воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

приобретение знаний в области гигиены и медицины необходимых понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту;

целенаправленное развитие двигательных качеств совершенствование двигательных навыков изученных на занятиях каратэ;

вовлечение детей младшего школьного возраста в занятия спортом с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.

Организация занятий

Условные обозначения:

О - обучение

С - сервис

+ - применение

З — зачёт

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Время занятий 30 минут

Возраст занимающихся 5-7 лет