

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОАУ д/с № 7
г. Свободного
_____ Н.В. Никишина
от « » сентября 2019 г.

**Программа
физкультурно-оздоровительного кружка
«Юный каратист»
на 2019 – 2020 учебный год**

Автор:

Анастасия Александровна Холодная,
инструктор по физической культуре
МДОАУ д/с № 7 г. Свободного,
высшая квалификационная категория

г. Свободный,
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание тренировочного процесса:	5
Основная структура тренировок	5
Основная форма обучения	6
Перспективный план	8
Учебные пособия.....	11

Пояснительная записка

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Актуальность

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, тайквон-до, айки-до), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит даже дошкольнику.

По словам детского тренера Сузанны Георговны Бочкаревой: «Карате прекрасно подойдет всем дошкольникам без каких-либо ограничений».

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ различного типа. Москва, 2003 г. автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до, авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Занятия карате полезны и для коррекции поведения детей-дошкольников. Если ребёнок испытывает трудности в общении – групповые тренировки помогут ему найти контакт со сверстниками, а при необходимости – постоять за себя. Для «заводных» детей карате станет способом выплеснуть энергию, дисциплинировать. Тем более что занятия организованы в интересной игровой форме – дети не скучают, постоянно переключаясь с одного вида активности на другой

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по каратэ-до, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению её до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых.

Цель программы - реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и сохранения здоровья.

Основные задачи:

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ-до;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
- развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;
- сформировать у детей, потребность в систематических занятиях спортом, обеспечивая сохранение здоровья;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до.

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

Программа «Юный каратист» рассчитана на обучение и воспитание детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучения проходит от 2 до 3 лет на базе МДОАУ д/с № 7 г. Свободного.

№	Направление развития	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Программное обеспечение	Цели и задачи
1	Развитие основных физических качеств	2	64	«Азбука каратэ» А. Фисенко «Преподавание боевых искусств» Санг Х. Ким	- Развивать основные физические качества; - Укреплять опорно-двигательный аппарат; - Развивать правильное дыхание; - Обучение основным техническим навыкам каратиста; - Воспитывать желание заниматься каратэ.
2	Обучение основным техническим навыкам каратиста			«Спортивные игры» Ю. Д. Железняк «Методическое пособие по Киокушинкай каратэ-до» « Теория и развития ребёнка» под ред. Э.Я. Степаненковой	

Содержание тренировочного процесса:

- развитие различных физических качеств, в особенности скоростно-силовых;
- включение специальных упражнений на растяжку мышц и равновесия;
- расширение средств специальной тренировки при выполнении атакующих и защитных приёмов;
- объяснить важность правильного дыхания во время тренировок;
- продолжать пополнять словарный запас на японском языке, необходимый в процессе тренировок.

Основная структура тренировок

В начале тренировки, после построения, дети настраиваются на занятия. Настройка - медитация длится две минуты. Малыши садятся на колени, руки упираются в бока, глаза закрыты. Тренер объясняет задачи тренировки, цели занятия, а маленькие каратисты серьезно слушают его. Следующий этап – разминка, разогревающая и укрепляющая мышцы. Стоит заметить, что все занятия с дошкольной группой имеют свои особенности. Упражнения выполняются исключительно в интересной ребенку игровой форме. Дети не

просто повторяют движения за тренером. Они превращаются то в «крокодилчиков» и ползают на кулачках, то в «лягушек» - выпрыгивают из приседа, то в просто прыгающих по залу «зайчиков» и даже в «тараканов», которые бегают вперед ногами в положении сидя. Очень полезно для позвоночника и спины упражнение «тачка с песком» - малыши попарно ходят на руках, держа друг друга за ноги. Разминка в виде игры и дух здорового соперничества делают тренировку увлекательной для малышей. Для развития гибкости дети занимаются акробатикой. Простые и комбинированные кувырки, назад, вперед, с разбега, мостики из положения лежа учат малышей владеть своим телом, управлять им. Даже самые сложные элементы, в конце концов, покоряются настойчивости и старательности юных каратистов.

Около двадцати минут отводится на основную часть занятия. Десять минут дети, выстроившись в ряд, учатся техническим приемам. Дисциплинированно следят за движениями рук или ног тренера в воздухе и повторяют их под счет. Четкое выполнение движений по команде и слаженный ритм – обязательное условие. Конечно, долгий путь к мастерству начинается с первого шага, поэтому первые два года дети способны овладеть лишь азами правильной техники, начальной формой правильных движений, из которых впоследствии сформируется техника боевого искусства. Путь настоящего каратиста непрост – нужна дисциплина и преодоление себя.

Больше всего дети любят заключительную часть тренировки, когда за хорошую работу можно и поиграть. Веселые и шумные игры – «вышибалы», «волк и сова», «колдунчики», «караси и щука» нравятся всем спортсменам и приносят массу положительных эмоций. Занятия карате в дошкольной группе проводятся дважды в неделю и длятся по 30 минут. Это заряд бодрости, польза для организма и прекрасный способ укрепить не только тело, но и дух ребенка. Карате – древнее боевое искусство, овладеть которым непросто. Но именно с первых занятий в дошкольной группе начинается становление настоящих мастеров боевых искусств, спортсменов, закаленных телом и духом.

Основная форма обучения

Продолжение таблицы на 7 стр.

№	Этапы тренировки	Задачи	Содержание
1	Подготовительный	1. Организация занимающихся. Общее укрепление организма и подготовка его	1. Построение, проверка, краткое описание тренировки.

		к работе в основной части тренировки. 2. Общее укрепление мышц, связок, органов дыхания.	
2	Основной	1. Овладение техническими навыками. 2. Развитие физических и морально-волевых качеств. 3. ОФП	- Ходьба и бег различными способами. - Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе. - Специальные подготовительные упражнения. - Изучение и совершенствование техники каратэ: удары ногами и руками, защита и катэ.
3	Заключительный	- Игровое задание. - Упражнение на дыхание. - Релаксация.	- Подвижные игры (сюжетные, спортивные и т. д.) - Упражнение на восстановление дыхания. - Задание на восстановление спокойного состояния организма

Начало таблицы на 6 стр.

Перспективный план

ОСЕНЬ

месяц	№ тренировки	цель
<p align="center">октябрь</p>	<p align="center">№ 1 - №2.</p>	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить со стойкой «Фудо-дачи» -Познакомить с ударом ногой «Лоу-кик»
	<p align="center">№3 - №4.</p>	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Учить стоять в стойке «Фудо-дачи». - Учить удар ногой «Лоу-кик» - Познакомить с ударом рукой «Аго-цки»
<p align="center">ноябрь</p>	<p align="center">№5 - №6.</p>	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> -стойка «Фудо-дачи». - Учить удару рукой «Аго-цки». -Развивать технику удара ногой «Лоу-кик» - Познакомиться с медитацией.
	<p align="center">№7 - №8.</p>	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Стойка «Фудо-дачи». -Удар ногой «Лоу-кик». - Удар рукой «Аго-цки». -Медитация.

ЗИМА

Месяц	№ тренировки	Цель
Декабрь	№ 9 - № 10.	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить со стойкой «Киба -дачи»; - Познакомить с ударом рукой «Цки» (чудан); - Познакомить дых.упр. «Кия»; - Подв.игра «Черепашки ниндзя»; - Медитация.
	№ 11 - № 12.	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дых.упр. «Кия»; - Учить стойку на месте «Киба-дачи»; - Учить удар рукой «Цки» из стойки «Фудо-дачи»; - Медитация.
Январь	№ 13 - № 14.	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с ударом ногой «Мае-гери» (чудан); - Стойка «Киба-дачи»; - Удар рукой «Цки» (чудан) из стойки «Фуда-дачи»; - Удар рукой «Аго-цки» из стойки «Киба-дачи»; - Медитация.
	№ 15 - № 16.	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить со стойкой «Каматэ-дачи»; - Познакомить с ударом рукой «Сан-бон-цки» из стойки «Фудо-дачи»; - Удар рукой «Аго-цки»; - Под.игра «Раки»; - Медитация.
Февраль	№ 17 - № 18.	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить стойку «Каматэ-дачи»; - Учить удар «Сан-бон-цки» из стойки «Фудо-дачи»; - Стойка «Киба-дачи»; - Под.игра «Пятнашки»; - Дых.упр-е; - Медитация.
	№ 19 - № 20.	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить удар ногой «Мае-гери» из стойки «Фудо-дачи»; - Отрабатывать удары рукой «Аго-цки»; «Цки»; «Сан-бон-цки» из стоек «Фудо-дачи», «Киба-дачи» и «Каматэ-дачи»; - Удар ногой «Лоукик» из стойки «Каматэ-дачи». - Медитация.

ВЕСНА

Месяц	№ тренировки	Цель
Март	№ 21 - № 22. № 23 - № 24.	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удары рукой «Аго-цки», «Сан-бон-цки» из стойки «Киба-дачи»; - Удары ногой «Лоукик», «Мае-гери» и удар рукой «Цки» из стойки «Каматэ-дачи» - Дид. игра «Найди нужную картинку»; <p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с дых-м упр. «Нагаре»; - Познакомить со стойкой «Дзенкуцу-дачи»; - Хождение в стойке «Каматэ-дачи» (вперёд-назад); - Медитация.
Апрель	№ 25 - № 26. № 27 - № 28.	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить дых-е упр. «Нагаре»; - Учить стойку «Дзенкуцу-дачи»; - Хождение в стойке «Каматэ-дачи» (вперёд-назад) с дых. упр-м «Кия»; - Повторение счёта на японском до 10. <p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удар рукой «Цки» на месте из стойки «Дзенкуцу-дачи»; - Удары ногой из стойки «Каматэ-дачи»; - Дых-е упр-е «Нагаре»; - Дид-я игра «Найди нужную карточку»; - Медитация.
Май	№ 29 - № 30. № 31 - № 32.	<p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторение ударов рукой из стоек «Дзенкуцу-дачи» (на месте); - Хождение в стойке «Каматэ-дачи» с ударом ногой «Мае-гери» (вперёд-назад); - Дых-е упр-я «Нагаре» и «Кия»; - Повторить счёт на японском языке до 10; - Медитация. <p>Базовый кихон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторение ударов ногой из стоек «Дзенкуцу-дачи», «Каматэ-дачи» и «Фудо-дачи» (на месте); - Повторение ударов рукой из стоек «Киба-дачи» и «Фудо-дачи» (на месте); - Дых-е упр-е «Нагаре».

Учебные пособия

1. Санг Х. Ким «Преподавание боевых искусств» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
2. Патрик М. Хики «Каратэ техника и тактика» - М.: Эксмо, 2005.
3. «Методическое пособие по Киокушинкай каратэ-до»
4. Ю. Д. Железня «Спортивные игры»
5. Под ред. Э.Я. Степаненковой «Теория и развития ребёнка»
6. Видеозаписи
7. Д/И «Найди нужную карточку», «Собери картинку»