

Управление образования Кировского района
Департамента образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования - центр «Лик».

ПРОГРАММА РЕКОМЕНДОВАНА

методическим советом
Протокол № 1 от «18» 08 2017г
Председатель метод. совета
В.И. Беднова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «Центр «Лик»
ЦЕНТР.П. ПОДВОЗНЫХ
Приказ № 111 от «23» 09 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Общая Физическая Подготовка (На базе Каратэ Кекусинькай)»

(для детей 4 лет, срок реализации 1 год)

Составитель: Занин Александр Павлович,
педагог дополнительного образования.

Информационная карта программы

1. **Тип программы** – модифицированная, однопрофильная
2. **Направленность** – физкультурно-спортивная,
4. **Возрастной уровень реализации программы** – для детей 4 лет
5. **Форма реализации программы** – групповая
6. **Продолжительность реализации программы** – 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр
1	Пояснительная записка	3
2	Ожидаемые результаты	6
3	Аттестация обучающихся	7
4	Учебно-тематическое планирование 1 год обучения	9
5	Содержание образовательной программы 1 год обучения	10
6	Методическое и Материально-техническое обеспечение программы	12
7	Литература	15
8	Краткая аннотация программы	16
9	Сведения о составителе	17

Данная образовательная программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» /№273-ФЗ от 29.12.2012 г/;
- Концепции развития дополнительного образования /распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.–М.: Просвещение, 2010/;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей Министерства образования РФ №06-1844 от 11.12.2006
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- "Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года" /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р г/;
- Устава МБУ ДО - центр «Лик».

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа **Общая Физическая Подготовка** (На базе Каратэ Кекусинкай - физкультурно-спортивной направленности. Программа модифицированная, общеразвивающая.

Актуальность программы заключается в том, что в соответствии с **Федеральной Целевой Программой** развития образования на 2016 - 2020 годы предусмотрено создание условий, обеспечивающих развитие мотивации и способностей подрастающих поколений в познании, творчестве, труде и спорте, формирование активной гражданской позиции, культуры здорового образа жизни.

В основу программы Клуба боевых искусств положены занятия по «Киокушинкай каратэ-до».

Программа составлена с учетом:

- передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов Киокушинкай каратэ в России и Японии; результатов научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов;

- теоретико-методологического и практического опыта одного из основателя Киокушинкай Карате в нашей стране С.В.Степанова.

Программа решает проблемы валеологического характера спортивных занятий каратэ и их оздоровительный эффективность.

Подготовка спортсмена Киокушинкай каратэ от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой

взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Цель данной программы: Социальная адаптация обучающихся через физическое развитие, посредством приобщения к восточным единоборствам (Киокушинкай каратэ).

Достижение намеченной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных развития обучающихся, привлеченных к занятиям каратэ;
- мотивации учебного процесса;
- уровня подготовленности и саморазвития педагога;
- наличия материально-технической базы;
- медико-биологического контроля;
- от высокого качества организации всего педагогического процесса.

Задачи:

Обучающие:

- формирование специальных знаний, умений и навыков в области боевых искусств;
- обучение приемам каратэ;
- обучение базовым тактическим навыкам, подготовка обучающихся к соревнованиям;
- формирование умений планировать образовательный процесс, рационально распределять время, анализировать результаты, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся, навыком самостоятельного совершенствования;
- развитие потенциала каждого обучающегося посредством побуждения к самостоятельной спортивной активности и развитие морально-волевых качеств;
- развитие познавательной активности, внимания, умения сосредотачиваться, установки на достаточно долгий тренировочный процесс и способность к самообразованию.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических и ценностных личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, аккуратность, терпение, чувство долга, желание доставлять своими спортивными успехами радость людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Программа Клуба боевых искусств **актуальна** в условиях повышенного интереса детей, подростков и молодежи к восточным единоборствам.

Каратэ-это не только практичный стиль восточных единоборств, но и смысл жизни, критерий общения с социумом, способ самовыражения и самосовершенствования.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности обучающихся.

Следует отметить, что в отличие от других современных программ по восточным единоборствам в данной программе большое внимание уделяется формированию потребностей на здоровьесбережение.

Программа предназначена для детей 4 лет

Программа предполагает 1 год обучения.

Программа рассчитана:

- на 108 часов для обучающихся 1 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Программа включает в себя 3 основных разделов:

1. Изучение основ Киокушинкай каратэ. (Базовый кихон, Идо-Гейко, Ката).
2. Развитие общих физических качеств (ОФП).
3. Теоретические сведения (Ритуал Додзё, Этикет, знание традиций).

1 год обучения.

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
- Обучение приемам боевого искусства («школа» техники), совершенствование его в тактических действиях.
- Обучение тактическим действиям и совершенствование их.
- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям.
- Воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком.

Учитывая, что по программе обучения занимается группа обучающихся дошкольного возраста 4 лет, тренировочный процесс у них нацелен больше на ОФП, подвижные игры и воспитание спортивной дисциплины. Соревновательная деятельность в этих группах отсутствует.

Педагогические средства восстановления включают в себя индивидуализацию процесса тренировки и построения тренировочных циклов, адекватные интенсивность и направленность нагрузки, рациональный режим и отдых.

Психологические средства включают в себя обучение принципам психорегулирующей

тренировки. Психорегулирующая тренировка в системе подготовки каратистов рассматривается как одна из важных сторон здоровьесберегающей направленности тренировки.

В процессе психорегулирующей тренировки решаются следующие задачи:

1. Создание предпосылок для максимальной мобилизации потенциальных возможностей каратистов в предстоящих занятиях.
2. Психофизиологическая релаксация после напряженных тренировочных занятий и учебных поединков.
3. Формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение в спортивной деятельности и здоровый образ жизни;

Медико-биологическим методам восстановления

относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием микроэлементов; факторы физического воздействия – различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур, а также прием естественных и фармакологических препаратов, способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие компетентности:

Учебно-познавательная компетентность:

- через умение самостоятельно использовать учебные пособия, словари, справочники;
- через умение синтезировать знания, приобретаемые в рамках школьной программы со знаниями, полученными в объединении и применять их на практике;
- через участие в спортивной деятельности, умение её организовать.

Коммуникативная компетентность:

- через умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- через умение проводить публичные выступления в группе, на соревнованиях.

Информационная компетентность:

- через умение самостоятельно искать, систематизировать, использовать информацию.

Общекультурная компетентность:

- через стремление к изучению истории Каратэ;
- знание и уважение к основателю Каратэ.

Физкультурно-оздоровительная компетентность:

- через владение техническими навыками: работа с макиварами, со спарринг партнером, бой с тенью;

Ценностно-смысловая компетентность:

- через усвоение базовых ценностей «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»

Аттестация обучающихся.

Программа предусматривает тематическую, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся:

— «Промежуточная аттестация» - проводится по окончании 1 полугодия.

— «Итоговая аттестация» - по результатам освоения программы

Программа аттестации обучающихся включает в себя 4 компонента:

- компонент образовательной деятельности;
- компонент тренировочной деятельности;
- компонент теоретической подготовленности;
- компонент воспитанности.

Компонент образовательной деятельности включает в себя:

- показатель тренировочной деятельности;
- показатель теоретической подготовленности;
- показатель воспитанности обучающихся.

Тренировочная деятельность оценивается по следующим критериям:

- объем тренировочных нагрузок;
- интенсивность физических нагрузок;
- техническая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- теоретическая подготовленность.

Воспитанность оценивается по следующим критериям:

- посещаемость занятий и своевременность прихода на них;
- степень проявления дисциплинированности, инициативности, активности и самостоятельности обучающихся;
- уровень развития трудолюбия, настойчивости в преодолении трудностей;
- сосредоточенность, внимание, дисциплинированность;
- отношения со сверстниками и роль обучающегося в коллективе.

Теоретическая подготовленность оценивается по уровню знаний обучающимися теоретического материала.

Формы проведения аттестации:

- фото и видео записи фрагментов боев и тренировок;
- педагогическое наблюдение;
- экспертная оценка;
- контрольные упражнения;
- тест-соревнования;
- собеседования;
- тестирование;
- взаимоаттестация обучаемых;

Так же в коллективе 1 раз в год проводится диспансеризация обучающихся.

Подтверждением достигнутых результатов являются награды победителей соревнований: медали, дипломы, кубки, грамоты. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая большой удельный вес физической подготовки в начале тренировочного процесса и постепенное увеличение объема технико-тактической подготовки.

**Учебно-тематический план
1 год обучения
2 раза в неделю по 1,5 часа**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика
1	Введение Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы; Этикет.	2	2	-
2	Изучение основ Киокушинкай карате (Базовый Кихон): Ритуал Додзе; изучением основ передвижения, принципы нанесения ударов; выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек; нанесение ударов не только прямо перед собой, но и в различных направлениях; кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ);	26	6	20
3	Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие координации, силы, гибкости; Комплекс прыжковых упражнений; Комплекс силовых упражнений с партнером.	60	8	52
4	Специальная физическая подготовка: Силовые упражнения на скорость; Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	10	2	8
5	Теоретические сведения: Этикет, ритуал, знание традиций.	6	6	-
	Итого	108	24	84

1 год обучения

Тема 1. Введение.

Основные требования к занимающимся в каратэ. Техника безопасности на татами. Ритуал До-дзэ. Дисциплина и ее значение. Правила подвижных игр для младшего школьного возраста. Уборка зала и раздевалок.

Тема 2. Изучение основ боевых искусств.

Техника стоек. Стойки нападения и обороны. Стойки и основные положения в Идо - техника передвижений. Передвижения вперед и назад, влево, вправо. Передвижение в парах на три шага без сопротивления.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Координация движений: освоение строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в одну колонну, расчет на «первый, второй».

Освоение навыков ходьбы: ходьба с разным положением рук, разными способами, с изменением направления и скорости. Подвижные игры с применением бега, эстафеты. Освоение навыков прыжков: прыжки на одной ноге, на двух, на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед и назад, в длину с места; прыжки с разбега с приземлением на две ноги; прыжки через плоские препятствия через скакалку, через партнера, стоящего на корточках, многократные прыжки.

Освоение навыков акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, кувырок вперед через плечо, передний и задний мосты, упражнения «тачка», «лягушка», «катапульта», стойки на лопатках. Освоение навыков висов и упоров: вис на перекладине до 20 сек., раскачивание в висячем положении на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Освоение навыков в ловле и броске мяча: подвижные игры с мячом, эстафета с ловлей и передачей мяча, метание малого мяча с различными заданиями.

Развитие ловкости: имитация различных движений: пловца, лесоруба, гребца, баскетболиста и т.д. Подвижные игры: «колонки», «пятнашки», «ястреб и курица», «неуловимый нинзя».

Развитие скорости.

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования по бегу на расстояние 60 м., эстафета. Игры: «Третий лишний», «Успей поймать».

Развитие силы.

Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса, приседание, подъем коленей к груди на перекладине, перетягивание каната, спарринг по упрощенным правилам.

Развитие выносливости.

Бег. Подвижные игры на развитие выносливости.

Развитие гибкости.

Упражнения на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов. Наклоны, прогибы, вращения, полушпагаты. Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, махи руками и ногами.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальной координации. Бег змейкой, забегание за партнера. Отжимание на скорость, за 10 сек. Комплекс упражнений на развитие силы мышц пресса. Упражнение «тачка». Подвижные игры «крокодилы», «охота на черепахах».

Тема 5. Теоретические сведения.

Истоки борьбы карате. Основатель Мусуэцу Ояма. Основные команды, подаваемые в карате. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим.

Тема 6. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов. Групповые эстафеты, соревнования. Тестовые упражнения.

Задачи 1 года обучения.

1. Специально направленное развитие физических способностей.
2. Укрепление здоровья: закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.
3. Совершенствование физических качеств: быстрота, силы, выносливости, гибкости и т.д.
4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой Киокушинкай: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.
5. Воспитание нравственно-культурологических основ Киокушинкай карате.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В практической работе по обучению Киокушинкай выявлен комплекс педагогических условий, в рамках которых обеспечивается формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение.

Главными педагогическими условиями их эффективного формирования являются:

1. Направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций обучающихся на освоение и эффективное применение приемов и средств защиты от нападающих действий соперника.
2. Индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающий органическое слияние технического арсенала каратэ и духовного смысла повседневной жизни.
3. Ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки.
4. Педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья юного каратиста.

К дополнительным педагогическим условиям относятся:

1. Постоянный контакт с родителями обучающихся, направленный на совместные действия по формированию нравственно-проблемного поведения и поступков детей в бытовой практике.
2. Введение дополнительных элементов здоровьесбережения в повседневную жизнь обучающихся (эффективные средства восстановления после напряженных тренировочных нагрузок, сбалансированное питание).
3. Соблюдение ритуалов, принятых в спортивных единоборствах в целом и в каратэ Киокушинкай в частности.
4. Стимулирование индивидуальных приемов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков.

Процесс обучения связан с совершенствованием физических качеств обучающихся. Занятия носят, прежде всего, оздоровительный характер. В связи с этим необходимо учитывать возрастные особенности естественного развития детского организма. Незнание этих особенностей может привести к низкой эффективности процесса обучения, потере интереса к занятиям каратэ, может нанести вред здоровью еще не окрепшего организма.

Развитие опорно-двигательного аппарата и физических качеств, происходит не одновременно, что необходимо учитывать при выборе упражнений преимущественной направленности. Базовая тренировка обеспечивает в первую очередь развитие опорно-двигательного аппарата детей и создание фундаментальных предпосылок для дальнейшего развития силовых, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости на

последующих этапах. Направленность преимущественно на повышение общего уровня физического развития, совершенствование выносливости и гибкости наиболее целесообразна, поскольку показатели этих качеств имеют наибольшие темпы прироста. Кроме того, на начальном этапе важно развивать быстроту простой реакции, быстроту движения, ловкость.

Для этой цели используются занятия с высокой плотностью (круговые тренировки, выполнение упражнений фронтально, поточно). Используется широкий диапазон двигательных действий из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры).

Развитие специальных физических качеств проводится параллельно общефизической подготовке.

Многократное повторение является основным принципом обучения.

Для изучения техники и тактики борьбы используются комбинированные занятия, видео-занятия, занятия-соревнования.

Педагог использует метод убеждения, личный показ изучаемых приемов и упражнений, демонстрацию техники старшими обучающимися.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, показа видеofilьмов, таблиц, связанных с усвоением различных знаний в области философии, охраны здоровья обучающихся, изучение соответствующих литературы.

Изучая историю и развитие Киокушинкай каратэ, знакомясь с историей жизни великих, легендарных чемпионов у обучающихся формируются: стойкий интерес к занятиям и соблюдение жизненных принципов.

Учитывая важность духовно-нравственного компонента в изучении Киокушинкай каратэ, необходимо соблюдать кодекс чести, положенный в основу учения Оямы. Морально-нравственные постулаты этого кодекса близки по сути принципам православия, исповедующего любовь и уважение к ближнему.

В мире боевых искусств существуют свои особые, досконально продуманные и тщательно выполняемые этикет и ритуалы. Невозможно стать мастером, не зная или не соблюдая этикета и ритуалов. Это не догма, не обыкновенная вежливость и не просто требования дисциплины. Это неотъемлемая часть, необходимая для понимания философии и психологии боевого искусства.

Одним из условий эффективности образовательной деятельности являются материально-технические условия:

- для занятий необходимо иметь спортивный зал;
- место проведения занятий должно быть хорошо освещено;

- помещение должно быть хорошо проветриваемым;
- пол в помещении должен иметь деревянное или специальное покрытие.

Список литературы

1. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов

физической культуры (под редакцией БЛ.Никитюк).

Издательство «Физическая культура и спорт» 1989г.

2.Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Москва «Физкультура и спорт» 1990г.

3.Бармовокий В.Е.,Смирнов Н.В. Практическое карате. Защита, уход или «импакс», Санкт-Петербург 1991г.

4.Вен Нум. Дим-Мак. Искусство точечного удара. Кемерово 1991 г.

5.Вольф-Дитер Вихманн. Школы каратэ-до. Искусство ката. Издательство «Советский спорт» 1993г.

б. Губа ВЛ. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. -М.: Тера- Спорт,2003г.

7.Масутацу Ояма. Мастерство каратэ. Выпуск 1,2. Петрозаводск 1991г. Некрасов в.п. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва

8.«Физкультура и спорт» 1985 г. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под общей ред.проф. Набатниковой м.я.

9..Оранский И.В. Восточные единоборства. Москва «Советский спорт» 1990г.Практикум по спортивной психологии (под ред.и.п.Волкова.-Спб. :) Питер, 2002г.

10.Спортивная психология в трудах отечественных специалистов (под общей редакцией ИЛ.Волкона.- Спб.: Питер, 2002г.

11.Степанов с.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика:

12.Учеб.- Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003г.

13.4тригин Н.А. Саньда. Восточные единоборства. Рига 1991 г. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. Москва «Просвещение» 1981 г.

14. Танюшкин А.И. Школа Киокушинкай. Система подготовки в каратэ. Москва.

15.Федерация Киокушинкай СССР. Выпуск 1-12.

16. Цаен Н.В.,Пахомов Ю.В. Психологические игры в спорте. Москва

17. «Физкультура и СПОРТ» 1985г.

18. Шубик В.М., Левин м.я. Иммуитет и здоровье спортсменов.

19.Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.

20. Юшкевич т.п. Тренажеры в спорте.~Москва «Физкультура и спорт» 1989 г.

20.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие.-М.:Тера-Спорт,2003г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для физического и духовно-нравственного воспитания. Включает в себя разделы: развитие общих физических качеств, изучение техники и тактики каратэ.

Предназначена для детей 4 лет.

Программа рассчитана на 108 часов для 1 года обучения.

Содержание программы направлено на формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение детей.

Программа создает условия для реализации личностных потребностей и достижения целей личностного развития.

Программа является составительской и разработана для реализации в учреждениях дополнительного образования.

Сведение о составителе.

Занин Александр Павлович

Должность – педагог дополнительного образования.

Педагогический стаж работы – 4 года. Общий стаж -11 лет.

Образование: Уральский государственный педагогический университет,
2013г. Педагог физической культуры.