

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Хабаровска «Центр развития ребенка – детский сад № 62»

Согласованно
на педагогическом совете
протокол № 1

От «29» августа 2020г

Утверждаю: заведующий
МАДОУ № 62
Т.П. Гоголева
«29» августа 2020г



*Программа дополнительного
образования
«Кекусинкай каратэ»
для старших и подготовительных
групп
на 2020-2021 учебный год*

Возраст детей 5 - 7 лет
Срок реализации программы 2 года

Хабаровск 2020

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность курса «Кёкусинкай каратэ» включает в себя формирование теоретических знаний, двигательных умений и навыков в ходе практической работы на учебно-тренировочных занятиях.

Кёкусинкай каратэ – один из традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы кёкусинкай каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий дошкольников. Деятельность педагогов в контексте спортивно-оздоровительной работы во внеурочной деятельности позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в освоении упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В дошкольном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

В процессе изучения кёкусинкай каратэ ребенок проходит курс базовой техники ката, что позволяет выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Он учится правильному дыханию, а также умению быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память и логическое мышление.

Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

В ходе изучения кёкусинкай каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается значительное повышение обучаемости, владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения дошкольников.

Занятия данным видом восточных единоборств являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Цели программы:

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения кёкусинкай каратэ.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

В процессе прохождения программы учащиеся должны приобрести определенные знания, умения и навыки.

Знать:

1. Историю появления, развития кёкусинкай каратэ.
2. Мировоззренческая (философская) основа кёкусинкай каратэ как искусства.
3. Современные тенденции кёкусинкай каратэ, его развитие в городе Хабаровске, Хабаровском крае, Дальнем Востоке, России.
4. Основные организационно-методические условия для проведения занятий кёкусинкай каратэ.
5. Этикет додзё, «кодекс спортсмена», т.е. моральные нормы и правила поведения спортсмена на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в повседневной жизни.
6. Основные правила проведения соревнований и судейства по кёкусинкай каратэ.
7. Основные принципы правильного и здорового питания спортсмена.
8. Нормы здорового образа жизни.
9. Правила обеспечения техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях.

Уметь:

1. Выполнять технику каратэ кёкусинкай – кихон.
2. Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
3. Выполнять отработку технических приемов – ударов по макиварам.
4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
5. Использовать в ходе учебно-тренировочных занятий спортивный инвентарь (скакалки, набивные мячи, гимнастические маты и т.д.).

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	История становления, развития и современное положение кёкусинкай каратэ.	2	1	3
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	2	2	4
3.	Этикет додже.	2	2	4
4.	Освоение техники каратэ кёкусинкай – кихон.	2	8	10
5.	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	2	8	10
6.	Обучение техники ударов по макиварам.	2	5	7
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	2	5	7
8.	Правила судейства и выступления на соревнованиях.	1	5	6
9.	Подготовка и проведение показательных выступлений.	3	4	7
10.	Подготовка и проведение квалификационных соревнований.	4	8	12
	Итого			70

Содержание курса

1. История становления, развития и современное положение кёкусинкай каратэ.

История развития кёкусинкай каратэ. Основатель стиля кёкусинкай и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Каратэ за пределами додзё.

2. Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

3. Этикет додзё.

Правила поведения ученика в додзё (спортзал). Этикет додзё – это свод требований к ученику, которые он обязан выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

4. Освоение техники каратэ кёкусинкай – кихон.

Освоение базовой и комбинационной техники каратэ кёкусинкай без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

5. Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п.

При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальные протекторы на ноги, паховая раковина и шлем.

6. Обучение техники ударов по макиварам.

Макивары, лапы, «рыцарь» и щиты предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

7. Обучение акробатическим упражнениям.

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучени

равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

8. Правила судейства и выступления на соревнованиях.

Правила судейства и выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией Кёкусинкай России вид спорта «Киокусинкай» дисциплина «Синкёкусинкай», код вида спорта 1730001411Я».

9. Подготовка и проведение показательных выступлений.

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем МА ДОУ мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

10. Подготовка и проведение квалификационных соревнований.

Время проведения соревнований согласуется с календарём Краевой общественной организации «Хабаровская краевая организация Киокушинкай каратэ-до».

Учебно-методическое обеспечение программы

Библиографический список:

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.

14. Электронные презентации по тематике программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Специализированный спортивный зал.
2. Зал для спортивных игр.
3. Скакалки.
4. Набивные мячи.
5. Гимнастические палки.
6. Ручные мячи.
7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастическая стенка.
9. Гимнастические маты.
10. Специальный инвентарь, связанный со спецификой изучения кёкусинкай каратэ (макивары, лапы и т.д.).
11. Оборудование для демонстрации электронных презентаций (ноутбук, проектор, экран).