

Департамент молодежи, физической культуры и спорта
Спортивный клуб «Триумф» г.Омск

**Дополнительная общеобразовательная
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Карате для дошкольников»**

Возраст участников программы:

дети от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Уровень сложности программы: базовый.

Разработчик программы:

Конченко Максим Евгеньевич

Структура ДООП:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты.....	17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Оценочные материалы	18
2.5. Методические материалы	19
2.6. Список использованной литературы	20

Программа составлена с учетом особенностей развития детей дошкольного возраста.
Занятия осуществляются в спортивно-музыкальном зале.

Направленность дополнительной образовательной программы «Карате для дошкольников» спортивно-оздоровительная.

В реализации Программы участвуют дети в возрасте от 5 до 7 лет.

Уровень сложности программы: базовый.

Актуальность.

Карате для детей это, 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 карате под руководством тренера стимулируют у 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.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени заключается в популярности восточных единоборств. Во время занятий карате детей учат правильному дыханию, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Занятия карате 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.

Отличительные особенности программы состоят в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий:

- ✓ дыхательной гимнастики,
- ✓ оздоровительной суставной гимнастики,
- ✓ детского фитнеса,
- ✓ классических оздоровительных методик и общефизической подготовки,
- ✓ синтеза оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет, которые проявляют интерес к занятиям карате, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа реализуется в течение 2 лет.

Форма реализации программы - групповые занятия.

Форма обучения - очная.

Состав группы постоянный: две группы по 10 человек, группы формируется в начале учебного года.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 20 минут, последующие 10 мин - подгрупповые отработки новых движений, стоек (5 минут – 1 подгруппа, 5 минут – 2 подгруппа). Общая продолжительность одного занятия – 30 минут. Таким образом длительность занятия не превышает нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребенка.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 64 занятия в год (32 учебные недели).

Форма проведения занятий:

игровое занятие – эта форма используется при обучении техники карате ;

спортивно –спарринговая – применяется при закреплении у детей умений, навыков по

карате, при подведении итогов за год.

Методы реализации учебной программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

1.1. Цели и задачи.

Цель программы:

- способствовать гармоничному физическому развитию, потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности дошкольников, через организацию дополнительного образования физкультурно-спортивно-оздоровительной направленности «Карате для дошкольников».

Задачи программы:

Обучающие:

- Ознакомление детей с терминами: «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила»
- Формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- Обучение основным элементам техники традиционного каратэ.

Развивающие:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- выработка привычки к соблюдению режима;
- потребность в физических упражнениях и играх.

Задачи первого этапа обучения:

- укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития,
- создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного карате,
- формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям,
- спортивный отбор.

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой карате.

Задачи второго этапа обучения:

- расширение арсенала технико-тактических действий,
- дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности воспитанников,

- укрепление здоровья,
- спортивный отбор.

Учебный план «Карате для дошкольников»

Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе					
		1-й год			2-й год		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
Вводное занятие	2	1	1	0	1	1	0
Техника выполнения физических упражнений	20	10	3	8	10	1	9
Развитие общих физических качеств	40	20	3	17	20	2	18
Развитие специальных физических качеств	22	11	2	9	11	1	10
Подвижные и спортивные игры	10	5	1	4	5	1	4
Техника каратэ-до: Кихон-базовая техника	14	7	1	6	7	1	6
Подготовительные упражнения техники каратэ-до	8	4	1	3	4	1	3
«Рейги» -этике каратэ-до	2	1	1	-	1	1	-
Развивающие беседы	4	2	1	1	2	1	1
Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на площадке.	4	2	1	1	2	1	1
Итоговое занятие	2	1	0	1	1	0	1
ИТОГО	128	64			64		

1.2. Планируемые результаты.

После прохождения первого этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- формирование стойкого интереса к занятиям карате;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в карате.

После прохождения второго этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- владение навыками техники карате в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;
- овладение теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе.

После освоения полного объема дополнительной образовательной программы воспитанник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

- выносливостью,
 - организованностью;
 - владеть навыками техники каратэ в соответствии с возрастом;
- овладеть теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	32	64	64	Два раза в неделю по одному академическому часу
2	Второй	32	64	64	Два раза в неделю по одному академическому часу

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

- Музыкальный зал
- Гимнастические маты.
- Гимнастические палки по количеству детей-20 шт.
- Резиновые мячи по количеству детей-20 шт.

2.3. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов данной ДООП:

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;
- беседы с детьми и их родителями;
- табель посещаемости детей;
- анкетирование удовлетворенности родителей качеством дополнительного образования воспитанников.

2.4. Методические материалы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства дошкольников, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для физической подготовки дошкольников. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 5 до 7 лет, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Организация образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагога.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная, поточная, в парах, подгрупповая, фронтальная

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

Вводная часть (длительность 4-5 минут) – разминка; упражнения на развитие гибкости.

Основная часть (длительность 15-20 минут) – изучение основных стоек; изучение техник ударов руками и ногами; техника блоков.

Заключительная часть (длительность 3-5 минут) – освоение техник перемещений с ударами блоками в различных стойках.

Разработан учебно-тематический план, в каждом разделе программы определены задачи воспитания и обучения.

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.

