Программа

по обучению дошкольников базовой технике

каратэ WKF

на базе детского сада

Возраст учащихся – 5-7 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ ЗАНЯТИЙ

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих Коикусинкай-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 оргработников и 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-двигательныи 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 каратэ 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 додзе — 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 (хайсоку-дачи. фудо-дачи, мусуби-дачи, хейко- дачи, киба-дачи, дзенкуцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ- уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке. шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ- цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери. йоко-гери), 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 несколько 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 движение, 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.

ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

**Краткая характеристика группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип группы** | **Период**  **подготовки** | **Возраст**  **занимающихся** | **Основное направление** |
| Спортивно-оздоровительная  ) | Без ограничений | 4-6 лет | Изучение каратэ без спортивной направленности |

**II. Режим работы группы**

Устанавливается следующий режим работы группы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип группы** | **Период обучения** | **Спортивный уровень**  **занимающихся** | **Минимальное число занимающихся в группе, человек** | **Максимальное число занимающихся в группе, человек** | **Максимальный**  **объем работы –**  **часов в неделю** |
| Спортивно  оздоровительная | 1-2 год | без разрядов | 10 | 20 | 2ч(40 мин 3 раза  в неделю) |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВКИ учащихся**

        Критериями оценками уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные учащимися:

* в тестах по общей и физподготовке;
* в контрольных занятиях по знанию техники;
* в показательных выступлениях.

**Контрольных занятиях по знанию техники** являются обязательным показателем эффективности освоения программы обучения. В соответствии с программой составлен «Перспективный план»(ПП) по годам обучения, где каждый промежуточный этап обучения заканчивается контрольным занятием на знание техники.

**Показательные выступления** являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период в обстановке повышенного эмоционального напряжения.

Для тестов по **физподготовке**рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников.

***ЗАДАЧИ РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЭ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Год обучения | Период подготовки | Задачи подготовки |
| 4-6 | **1 этап**  **нач.**  **подготовки**  **1 года** | ОФП  и изучение базовой техники | 1.Привитие интереса к занятиям каратэ и  воспитание спортивного трудолюбия  2.Укрепление здоровья и всесторонняя физическая  подготовка  3.Ознакомление и изучение основных ударов  руками и ногами (на дальней дистанции |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**прохождения материала в группе каратэ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | часов |
| Техника безопасности на занятиях по каратэ | 0.5 |
| Техника безопасности на занятиях по каратэ | 0.5 |
| Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм | 0.5 |
| Гигиена, закаливание и режим спортсмена | 0.5 |
| Оборудование, инвентарь и уход за ним | 0.5 |
| **ПРАКТИКА** |  |
| ОФП | 20 |
| СФП | 13 |
| Изучение и совершенствование техники каратэ | 13 |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | 48 |