

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Каратэ» предназначена для оздоровления и физического развития детей младшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям каратэ. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники каратэ, необходимые теоретические знания.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализует начальный и базовый (обычный) уровень освоения, соответствующий такому виду деятельности, как "Общефизическая подготовка" ("ОФП") – «Каратэ».

Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет. Обучение по образовательной программе "Каратэ" рассчитано на 1 год. Продолжительность занятия – 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями* в части определения рекомендуемого режима занятий.

Каратэ – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, координации, гибкости и укрепление здоровья.

Актуальность

В настоящее время в связи с увеличением часов школьного обучения, домашней подготовки, повышенной компьютеризации наши дети испытывают дефицит физической нагрузки. Занятия борьбой в полной мере решает эти проблемы. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности детей и подростков, совершенствование их физических и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, в конечном счете, должно способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Упражнения, которые используются в разминке в «Каратэ», воздействуют практически на каждую группу мышц, что приводит к хорошей гибкости, координации и укрепляют мышцы всего тела человека.

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.).

Отличительной особенностью данной программы являются следующие принципы:

- принцип здоровьесбережения, обеспечивающий построение образовательного процесса в контексте приобретения учащимися знаний в области гигиены и возрастных особенностей и функций организма. Оценки физического состояния, самоконтроля при занятиях спортом. Профилактика травматизма.

- принцип системности и последовательности, предусматривающий взаимосвязь и последовательность всех компонентов программы, соблюдение установок «от простого к сложному», «от частного – к общему»

- принцип дифференциации и индивидуализации, предполагающий создание условий для максимального развития задатков и способностей каждого учащегося.

Возрастные особенности.

Детство и подростковый возраст – лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занятия каратэ строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Это наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов, синтез многолетнего опыта ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

Цель программы:

Оздоровление и физическое развитие личности подростков посредством приобщения к занятиям

Обучающие задачи программы:

- обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить учащихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания;
- научить учащихся составлять правильный тренировочный план;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением гантелей, скакалок;
- научить комплексу упражнений на развитие различных видов мышц.

Развивающие задачи программы:

- учить морально-этическому поведению;
- развить у учащихся гибкость;
- развить силу и выносливость;
- укрепить здоровье учащихся;
- развить кругозор учащихся: ознакомить с историей возникновения каратэ, с его видами, с правилами проведения соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- развить интерес к активному образу жизни.

Воспитательные задачи программы:

- воспитать интерес к единоборствам;
- воспитать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

В детское объединение " Каратэ" принимаются все желающие без предварительного отбора с медицинским допуском. На занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности

Условия реализации программы

Данная программа ориентирована на детей от 7 до 10 лет без специальной подготовки. Принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Срок реализации программы 1 год.

Формы организации деятельности воспитанников

-групповая, по звеньям, индивидуальная, малые группы

1 год обучения 2 раза в неделю по 1 часу (всего 56 часов)

Формы проведения занятий. Теоретические занятия проводятся в виде лекций, бесед, дискуссий в классе или спортивном зале

Практические занятия проводятся в спортивном зале в виде тренировки с отработкой поставленных задач.

Учебно-тематический план

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|---|----------------------------|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теор. | Практ. |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 10 | | 10 |
| 3 | Техника блоков | 8 | | 8 |
| 4 | Техника ударов руками | 10 | | 10 |
| 5 | Техника ударов ногами | 10 | | 10 |
| 6 | Передвижения в стойках | 8 | | 8 |
| 7 | Изучение «ката» | 8 | | 8 |
| 9 | Итоговое занятие. | 1 | | 1 |
| | ВСЕГО: | 56 | 1 | 55 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводные занятия

Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть

Знакомство с группой. Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов по каратэ.

Общеразвивающие упражнения

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Практическая часть

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнения на скорость, реакцию.

Бег с переходом на шаг.

Техника блоков

Обучение технике блоков (защиты) руками.

Принципы правильного подхода к выполнению блоков.

Практическая часть

Обучение технике блоков

Техника ударов руками

Обучение технике ударов руками.

Практическая часть

Обучение технике ударов руками

Набивка ударных поверхностей.

Техника ударов ногами

Обучение технике ударов ногами.

Практическая часть

Разучивание и отработка ударов ногами.

Набивка ударных поверхностей.

Передвижения в стойках

Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения.

Практическая часть

Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи.

Перемещение в кибя дачи

Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Изучение «ката»

Тайкёку соно ичи, тайкёку соно ни

Практическая часть

Изучение ката тайкёку соно ичи по сегментам с последующим соединением элементов.

Изучение ката тайкёку соно ни по сегментам с последующим соединением элементов.

Итоговое занятие

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия окончание учебного года. Планы на летние каникулы.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение найти с ними общий язык и общие интересы

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала

- организовывать отдых, досуг, занятия спортом с использованием изученных техник и упражнений по физической подготовке
- обобщать и углублять знания о единоборствах
- представлять единоборства как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- формировать навыки здорового образа жизни
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения во время тренировок
- выполнять базовые упражнения, применять их в процессе тренировочной деятельности

Знания, умения и навыки детей, приобретенные в процессе обучения по данной программе:

Общие:

- внимание
- эмоциональная отзывчивость
- быстрота реакции
- чувство коллективизма
- организованность и сознательная дисциплина
- расширение кругозора

Специальные:

- координация движения
- повышение остроты восприятия и развития физического состояния своего организма
- овладения спортивным дыханием, активной координацией
- развитие физического здоровья обучающихся

К концу первого года обучения дети должны знать:

- о единоборствах и их видах;
- историю возникновения и развития единоборств с древних времен в разных странах;
- знаменитых мастеров единоборств в мировой истории;
- основные правила проведения соревнований по разным категориям;
- технику безопасности в спортивном зале;

- принципы здорового образа жизни любого человека и принципы здорового образа жизни спортсмена;
- необходимую медико-биологическую информацию: о различных мышцах, о пульсе и его измерении и контроле;
- о правильной организации тренировочного процесса;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- о необходимости восстановления организма после тренировок и как правильно это делать;
- значение общеразвивающих упражнений для спортсмена-каратиста;
- различные виды спортивного оборудования (скамья, перекладина, мат гимнастический, гантели, лапы, накладки), их назначение, правила пользования;
- как правильно выполнять основные упражнения с использованием различного спортивного оборудования;
- как правильно психологически настроиться на выступление на соревнованиях.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

- передвигаться в основных стойках (киба-дзюдо, Дзэнкуцу дзюдо);
- выполнять основные блоки и удары руками и ногами;
- выполнять комплексы «ката»;
- выполнять восстановительные упражнения;
- выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять разные упражнения на развитие различных видов мышц с применением спортивного оборудования;
- уверенно участвовать в турнирах объединения

Контроль за результативностью учебного процесса

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала: текущий, периодический и итоговый.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых движений.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по (ката, кумитэ)

Итоговый контроль проводится ежегодно в конце мая в виде итогового экзамена по каратэ.

Физическая подготовка обучающихся на начальном и базовом уровне освоения оценивается по контрольным нормативам

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов, учащегося – исполнению им упражнений,
- по повышению его уровня в исполнении упражнений (сила, скорость, устойчивость), по выступлению на соревнованиях.

Закончив обучение по данной программе, учащиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития единоборств, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки по каратэ. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по каратэ заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием. Например, во время исполнения ката, что дает организму восстановиться.

Во время тренировки упражнения выполняются в малом (10 отжиманий, 10 раз пресс, 2 раза подтягиваний), среднем и быстром темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться упражнения в спокойном темпе, затем удары, блоки в ускоренном темпе.

Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования.

Обязательным при занятиях единоборствами являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических пере напряжений и переутомления.

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении "Школа единоборств" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового комплекса упражнений, учащиеся знакомятся с новым видом техники и узнают об их правильном применении.
2. Каждому учащемуся предлагается выполнить упражнения с партнером.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном: скамьями, перекладиной.

Дети приходят на занятия в специальной спортивной форме – кимоно белого цвета.

Организация учебно-воспитательного процесса

Основная задача учебно-воспитательного процесса – воспитание доминанты самосовершенствования, которая подразумевает: осознание ребенком целей, задач, возможностей и перспектив своего развития; стремление и участие личности в самостоятельной творческой деятельности.

Опора на положительную установку, отсутствие внешнего принуждения, партнерские отношения сотрудничества создают условия для самосовершенствования. Педагог должен подбирать воспитательные приемы в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

Учащиеся занимаются в разноуровневых учебных группах, это дает возможность использовать метод "наставничества" – более опытные воспитанники опекают новичков.

Педагогическое наблюдение за учащимся в ходе занятий является основой для выявления его психофизиологического "профиля". Результаты наблюдения заносятся в "Индивидуальную карту физического развития учащегося" и служат для составления индивидуальных планов занятий.

Условия реализации программы

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируя желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию.

Необходимо формировать у обучающихся представление о престижности высокого уровня здоровья и гармоничного физического развития, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У ребенка должна возникнуть положительная обратная связь – чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход обучающихся от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному.

Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

1. Ловрет Ф.Д. Путь и сила. «София», Киев, 2000 г.
2. Мусаси М. Книга пяти колец. «Евразия», Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Мунэнори Я. Хэйхо кадэн сё. «Евразия», Санкт-Петербург, 1998
4. Ояма М. Это каратэ. «Гранд», М. 2000 г.
5. Трусов О.В. Киокушин каратэ. «София», Киев, 2000 г.
6. Хаберзетцер Р. Каратэ-до: дух и тело. Краснодар, 1995 г.
7. М. А. Мисакян Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. 2007г
8. М. Ояма, «Практика каратэ», 1968, Япония.
9. Дэвид Кук «Сила Каратэ» 1992, Япония
10. М. Ояма «Философия каратэ» 1993, Япония
11. Методическое пособие «Шинкиокушинкай каратэ» 2005, Санкт-Петербург

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол-во часов | Форма контроля |
|----|--|--------------|----------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 1 | Входной |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 1 | Текущий |
| 3 | Техника блоков (дзедан укэ) | 1 | Текущий |
| 4 | Техника блоков (гедан барай) | 1 | Текущий |
| 5 | Техника ударов руками (моротэ цуки) | 1 | Текущий |
| 6 | Техника ударов руками (хыдза гери) | 1 | Текущий |
| 7 | Техника ударов ногами (кинтеки гери) | 1 | Текущий |
| 8 | Техника ударов ногами (мая гери) | 1 | Текущий |
| 9 | Общеразвивающие упражнения | 1 | Промежуточный |
| 10 | Техника ударов ногами (маваси гери дзедан) | 1 | Текущий |
| 11 | Техника ударов ногами (маваси гери чудан) | 1 | Текущий |
| 12 | Передвижения в стойках (дзенуцу дачи) | 1 | Текущий |
| 13 | Изучение ката (тайкеку соно ичи) | 1 | Текущий |
| 14 | Общеразвивающие упражнения | 1 | Текущий |
| 15 | Техника блоков (гедан барай) | 1 | Текущий |
| 16 | Техника ударов руками (ой цуки) | 1 | Текущий |
| 17 | Общеразвивающие упражнения | 1 | Текущий |
| 18 | Техника ударов ногами (маваси гери дзедан) | 1 | Промежуточный |
| 19 | Передвижения в стойках (дзенуцу дачи) | 1 | Текущий |
| 20 | Техника блоков (дзедан укэ) | | Текущий |
| 21 | Техника ударов руками (гяку цуки) | | Текущий |
| 22 | Общеразвивающие упражнения | | Текущий |
| 23 | Техника ударов ногами (мая гери дзедан) | | Текущий |
| 24 | Передвижения в стойках (дзенуцу дачи) | | Текущий |
| 25 | Техника блоков (гедан барай) | | Текущий |
| 26 | Техника ударов руками (шита цуки) | | Промежуточный |
| 27 | Техника ударов ногами (ороши какато гери) | | Текущий |
| 28 | Передвижения в стойках (камаэтэ дачи) | | Текущий |
| 29 | Общеразвивающие упражнения | | Текущий |
| 30 | Техника блоков(дзедан укэ) | | Текущий |

| | | | |
|----|--|--|----------------------|
| 31 | Техника ударов руками (каке цуки) | | Текущий |
| 32 | Техника ударов ногами (маваси гери) | | Текущий |
| 33 | Передвижения в стойках (камаэтэ дачи) | | Текущий |
| 34 | Общеразвивающие упражнения | | Промежуточный |
| 35 | Техника блоков (учу укэ) | | Текущий |
| 36 | Техника ударов руками (ороши цуки) | | Текущий |
| 37 | Общеразвивающие упражнения | | Текущий |
| 38 | Техника ударов ногами (уширо мааси гери) | | Текущий |
| 39 | Изучение ката (тайкеку соно ичи) | | Текущий |
| 40 | Техника блоков (учу укэ) | | Текущий |
| 41 | Техника ударов руками (ой цуки + гяку цуки) | | Текущий |
| 42 | Общеразвивающие упражнения | | Текущий |
| 43 | Техника ударов ногами (маваси гери все урови) | | Промежуточный |
| 44 | Изучение ката (тайкеку соно ичи) | | Текущий |
| 45 | Техника ударов руками (гяку цуки+шита цуки) | | Текущий |
| 46 | Общеразвивающие упражнения | | Текущий |
| 47 | Изучение ката (тайкеку соно ичи) | | Текущий |
| 48 | Техника ударов руками (ой цуки + гяку цуки+ шита цуки) | | Промежуточный |
| 49 | Изучение ката (тайкеку соно ичи) | | Текущий |
| 50 | Изучение ката (тайкеку соно ичи) | | Текущий |
| 51 | Передвижения в стойках | | Текущий |
| 52 | Изучение ката (тайкеку соно ичи) | | Текущий |
| 53 | Изучение ката (тайкеку соно ичи) | | Текущий |
| 54 | Передвижения в стойках | | Текущий |
| 55 | Передвижения в стойках | | Текущий |
| 56 | Итоговое занятие | | Итоговый |