**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад №73» г.о. Саранск**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

Педагогическим советом № Заведующая МАДОУ «Центр развития

МАДОУ «Центр развития ребенка- ребенка – детский сад № 73»

детский сад № 73» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Баранова

Протокол № \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

(дополнительная общеразвивающая программа)

**«КАРАТЭ»**

Для детей старшего дошкольного возраста

Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**

**тренер**

**Чернусь А.А.**

**г.о. Саранск**

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа секции «Каратэ» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, не совместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

**Актуальность.**

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

*- с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромен в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ-до - *важная духовная сфера человеческой деятельности.* Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут воспитанников к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение воспитанников, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «*син*» - моральные качества, дух, сила воли; «*таи*» - физическая кондиция, сила, выносливость; «*вадза*» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Дополнительная образовательная программа секции «Каратэ», как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

**Цель программы**- физическое и духовно-нравственное развитие детей, разностороннее совершенствование физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

**Основные задачи**:

· Обучить воспитанников элементам, приемам каратэ-до;

· Обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до;

· Способствовать оптимизации физического развития воспитанников в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;

· Развивать двигательные способности воспитанников регулярными занятиями спортом;

· Сформировать у детей потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Дополнительная образовательная программа секции «Каратэ-до» рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 5 до 7 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Дополнительная образовательная программа секции «Каратэ-до» рассчитана на 2 года обучения. Состав учебных групп, расписание и режим занятий планируются согласно нормам и требованиям СанПиН.

Наряду с общими задачами секции каждая группа имеет свои специфические задачи.

1 год обучения: коррекционно–оздоровительные занятия направлены на профилактику и коррекцию плоскостопия, сколиоза, укреплению мышечного корсета.

2 год обучения: обучение основами техники и тактики боя.

Дополнительная образовательная программа секции «Каратэ-до» предполагает заинтересовать детей благодаря разнообразным методическим приемам (тренировка, игра, соревнования) и находить в уже изученном материале что то новое.

**Педагогическая целесообразность**

Дополнительной задачей программы предполагается выявление детей одаренных, имеющих перспективу в большом спорте.

Дети поделены на две учебные группы в зависимости от возраста, общефизической и спортивной подготовленности. Программа предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю.

Таким образом, деление детей на возрастные подгруппы помогает давать дозированную нагрузку. Тем самым лучше усваивается пройденный материал на занятиях. Предполагается, что за время занятия в секции карате воспитанники хорошо усвоят основы техники, физически и духовно окрепнут, будут активно принимать участие в соревнованиях и покажут хорошие результаты.

Количество занимающихся в группе 10 – 15 человек.

**Отличительная особенность данной программы:**

**Этикет в карате до**

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

*Каратэ-до* - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь *Путь* (До). Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в *Доджо*. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам*. Доджо* - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, Доджо включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь Доджо полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

*Сенсей* (Уважаемый учитель) - хозяин Доджо. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

*Сенсей* - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого *Учителя* - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Все Сенсеи-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

**Срок реализации, продолжительность образовательного процесса:**

Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью от 25 до 30 минут. Всего 74 занятия в год.

**Возраст обучающихся:** от 5 до 7 лет.

**Условия набора детей:**

- Желание родителей детей средней группы.

-Учет склонностей, возраста, способностей детей.

**Формы занятий:**

Форма проведения занятий групповая, традиционная и нетрадиционные (занятие-соревнование).

**Ожидаемые результаты**

· Знать элементы и приемы каратэ-до;

· Самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ-до;

· Стремиться к физическому, нравственному развитию;

· Иметь интерес к регулярными занятиями спортом;

· Иметь потребность в здоровом образе жизни.

**Формы подведения итогов реализации программы**

· Сдача нормативов,

· Участие в спортивных мероприятиях,

* Показ открытого занятия для родителей (законных представителей) воспитанников.

**Программа первого года обучения.**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Темы занятий** | **Всего**  **занятий** | **Количество** | |
| **Теоретич.**  **мин** | **Практич.**  **мин** |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 25 | - |
| 2. | История каратэ-до | 1 | 25 | - |
| 3. | Терминология | 1 | 7 | 13 |
| 4. | Общефизическая подготовка | 63 | 5 | 20 |
| 5. | Технико-тактическая подготовка | 6 | 7 | 13 |
| 6. | (базовая техника) | 2 | 7 | 13 |
|  | ***Итого:*** | 74 | **76** | 59 |

**Перспективно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание программы | |
| теория | практика |
| Тема № 1. Вводное занятие | |
| 1. Этикет карате до (понятие терминов доджо, сенсей, кумитэ)  2.Гигиена  3.Правила безопасности на тренировках (правила страховки и самостраховки) |  |
| Тема № 2. История развития каратэ-до Шотокан | |
| 1.История карате -до Шотокан  2.Правила проведения соревнований |  |
| Тема № 3. Терминология | |
| 1.Название стоек, блоков, ударов (стойки: зенкутсу дачи; удары: гяку цуки, мае гери, маваши гери ) |  |
| Тема № 4. Общефизическая подготовка | |
|  | 1.[Общефизическая подготовка](http://www.google.ru/url?sa=t&source=web&cd=1&sqi=2&ved=0CBYQFjAA&url=http%3A%2F%2Fizverg.ru%2Ftraining%2Fofp&rct=j&q=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0&ei=m3a9TOCoDMvtOcmlhQ4&usg=AFQjCNH2T01ZzUlTgsgpSdO2qFdKza2mMg&cad=rja)  (развитие силы, гибкости, выносливости) |
| Тема № 5. Технико-тактическая подготовка | |
| 1.Основы ведения боя  2.Углубленое изучение правил  3.Тактическая подготовка к соревнованиям | 1.Перемещение в стойках  2. Техника защиты  3.Техника ударов руками и ногами |
| Тема № 6. Участие в спортивных мероприятиях | |
|  | 1. «Веселые старты»  2. Эстафета «Папа, мама, я –спортивная семья!» |

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название темы*** | ***Форма***  ***занятий*** | ***Приемы и методы организации учебно – воспитательного процесса*** | ***Техническое оснащение, дидактический материал*** | ***Форма подведения итогов*** |
| 1. | Вводное занятие | Беседа | Рассказ педагога. Беседа. Наглядный метод | Наглядный материал, защитные приспособления (накладки, футы, капы), скакалки, лапы, секундомер | Опрос |
| 2. | История развития карате – до Шотокан | Беседа | Рассказ педагога. Исследовательский метод (поиск детьми материалов по карате - до) | Различный книжный материал | Опрос |
| 3. | Терминология | Рассказ, показ | Показ различных боевых стоек, ударов, блоков | Наглядный материал, плакаты | Наблюдение педагогом |
| 4. | Общефизическая подготовка | Тренировочное | Объяснение и показ педагогом общефизических и специально физических упражнений | Использование зеркала, гимнастического станка, лапы | Наблюдение педагогом |
| 5. | Технико – тактическая подготовка | Тренировочное | Объяснение и показ педагогом правил соревнований, боевых перемещений,  приемов самозащиты | Использование экипировки в карате до (накладки, щитки, футы) | Наблюдение педагогом |
| 6. | Участие в спортивных мероприятиях | Игра, соревнование | Словесный метод, игровой, соревновательный. | Обручи, палки, мячи, скакалки, мешки, веревка, кегли. | Награждение, поощрение. |

**Программа второго года обучения.**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Темы занятий** | **Всего**  **занятий** | **Количество** | |
| **Теоретич.**  **мин** | **Практич.**  **мин** |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 30 | - |
| 2. | История каратэ-до | 1 | 30 | - |
| 3. | Терминология | 1 | 5 | 15 |
| 4. | Общефизическая подготовка | 30 | 5 | 25 |
| 5. | Технико-тактическая подготовка | 37 | 5 | 25 |
| 6. | (базовая техника, кихон, ката, кумитэ ) | 5 | 5 | 25 |
|  | ***Итого:*** | 74 | **80** | 90 |

**Перспективно -тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание программы | |
| теория | практика |
| Тема № 1. Вводное занятие | |
| 1. Этикет карате до (понятие терминов доджо, сенсей, кумитэ)  2.Гигиена  3.Правила безопасности на тренировках (правила страховки и самостраховки) |  |
| Тема № 2. Терминология | |
| 1.Название стоек, блоков, ударов (стойки: киба-дачи, коку цу-дачи, зенкуцу-дачи, хейко-дачи; удары: Ое цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, сайю учи; блоки: Уки-вадза (техника блоков)  2.Правила проведения соревнований |  |
| Тема № 3. Общефизическая и специальная подготовка | |
|  | 1.[Общефизическая подготовка](http://www.google.ru/url?sa=t&source=web&cd=1&sqi=2&ved=0CBYQFjAA&url=http%3A%2F%2Fizverg.ru%2Ftraining%2Fofp&rct=j&q=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0&ei=m3a9TOCoDMvtOcmlhQ4&usg=AFQjCNH2T01ZzUlTgsgpSdO2qFdKza2mMg&cad=rja)(развитие силы, гибкости, выносливости, скорости)  2.Специальная физическая подготовка (развитие взрывной силы, прыгучести, координации) |
| Тема № 4. Технико-тактическая подготовка | |
| 1.Углубленое изучение правил  2.Тактическая подготовка к соревнованиям | 1.Попеременная работа в парах (атака-защита, атака-защита+контратака)  2. Кумитэ (вольные бои) |
| Тема № 5. Базовая техника, кихон, ката, кумитэ | |
|  | 1.Выполнение поставленных задач  2.Реализация полученных знаний на практике |

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название темы*** | ***Форма***  ***занятий*** | ***Приемы и методы организации учебно – воспитательного процесса*** | ***Техническое оснащение, дидактический материал*** | ***Форма подведения итогов*** |
| 1. | Вводное занятие | Беседа | Рассказ педагога. Беседа. Наглядный метод | Наглядный материал, защитные приспособления (накладки, футы, капы), скакалки, лапы, секундомер | Опрос |
| 2. | Терминология | Рассказ, показ | Показ различных боевых стоек, ударов, блоков | Наглядный материал, плакаты | Наблюдение педагогом |
| 3. | Общефизическая и специальная физическая подготовка | Тренировочное | Объяснение и показ педагогом общефизических и специально физических упражнений | Использование зеркала, гимнастического станка, лапы | Наблюдение педагогом |
| 4. | Технико – тактическая подготовка | Тренировочное | Объяснение и показ педагогом правил соревнований, боевых перемещений,  приемов самозащиты | Использование экипировки в карате до (накладки, щитки, футы) | Наблюдение педагогом |
| 5. | Участие в соревнованиях | Контрольное | Метод практической работы (собственно – соревновательная деятельность) | Использование экипировки в карате до (накладки, щитки, футы) | Анализ результатов  поощрение |

**Список используемой литературы:**

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
5. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
17. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
25. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (JKA) на 9 кю-5 дан.
26. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
27. Ретюнских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
28. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
29. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
30. Тетсутака Сугавара: «Айкидо».
31. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
32. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.