

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;
<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 2018 года
Протокол № 1



Утверждаю
Директор ГБОУ Школа №1516
Н.Л. Буканова
от «31» 08 2018 года

**Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающая программа**

"КАРАТЭ - ДО"

(ОФП с элементами каратэ-до)

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 3-6 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:

Чигвинцев А.В.

Педагог дополнительного образования

Москва, 2018 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Город: **Москва, Восточный административный округ**

Учреждение дополнительного образования:
ГБОУ ЦДОД

Направление деятельности: **физкультурно-спортивное**

Название программы: **ОФП с элементами каратэ-до**

Тип (вид) программы: **модифицированная**

Автор: **Чигвинцев Алексей Васильевич
п.д.о. 11 разряд ЕТС**

год разработки: **вариант 1 – 2008г.**

Программа утверждена: **ПМК – 24 ноября 2008г.**

Возраст учащихся, на которых рассчитана программа:

от 3 до 6 лет

Срок реализации (продолжительность образовательного цикла): **3 года**

Режим занятий по годам обучения:

**1-й год – 2 раза в неделю по 30 минут
2-й год – 2 раза в неделю по 30 минут
3-й год - 2 раза в неделю по 30 минут.**

Количество учащихся в учебной группе:

до 15 учащихся

Количество часов в год:

– 36 часов

Цель программы:

оздоровление и физическое развитие детей посредством приобщения к занятиям ОФП с элементами каратэ-до.

Результат обучения по программе – **учащийся может самостоятельно:**

- Выполнение упражнений на гибкость, координацию движений.
- Выполнять элементы упражнений из каратэ-до.

Консультант: **Мефедова Н.М., методист ЦВР "Гольяново"**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа *ОФП с элементами 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-спортивному направлению деятельности, реализует начальный и базовый (обычный) уровень освоения, соответствующий такому виду деятельности, как "Общезначительная подготовка" (*ОФП с элементами каратэ*)

Программа рассчитана для учащихся 3-6 лет. Обучение по образовательной программе " *ОФП с элементами каратэ* " рассчитано на 3 года. Продолжительность занятия – 30 минут. Занятия проводятся в группах первого года обучения 2 раза в неделю, в группах второго и третьего года обучения – 2 раза в неделю.

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

ОФП с элементами каратэ – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, координации, гибкости и укрепление здоровья.

Каратэ–До.

Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан), Гичин Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957 гг.) родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868 -1912) в королевской столице острова Окинава - Шури в семье самурая. Это самый крупный остров архипелага Рюкю, который находится на пересечении морских торговых путей, практически, в равном удалении от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. С одной стороны державы вели военную борьбу за владение архипелагом, с другой, многие военные подразделения после междоусобных войн находили себе на нем убежище. С незапамятных времен каждый житель по своему существу и природе, способу существования и наследственной предрасположенности, был воином. Вполне естественно, что под жестким давлением запрета ношения оружия с XV века и практики выживания в бою без такового, Окинавцы, аккумулируя передовые технологии военных единоборств, быстро сформировали высокоэффективное искусство самообороны.

Фунакоши Гичин с 1888 года в Шури начал практику учителя. В 90-м году его переводят в Наху, где он продолжает тренироваться у Кюна, Тооно, Нингаку.

* СанПин 2.4.4. 1251-03 для учреждений дополнительного образования детей

В конце девятнадцатого века, особое внимание уделялось нравственному и физическому воспитанию, и правительство Японии провело ряд медицинских, социальных и педагогических реформ в области каратэ. После инспекции школ Окинавы в 1902 году эту дисциплину официально вводят в учебную программу первой средней школы и педагогического училища. Фунакоши с разрешения Асато и Итоцу набрал первые классы учеников по каратэ.

В 1929 году Фунакоши изменил написание слова "каратэ". Начало 30-х годов отмечено значительным влиянием радикальных националистов. Университет Кейо сформировал группу исследований и в 1933 году Фунакоши обосновал изменение написания слова "каратэ" в работе "Дай Ниппон Кемпо Каратэ" (великий японский метод кулака пустой руки). В буддистских выражениях "Шики соку зеку, ку соку зешики" (материя - пустое, все - суэта.) иероглиф "Ку" (правда, истина, справедливость) может произноситься - "кара" - "пустой". Он и заменил однозвучный иероглиф "кара"- китайский.

"Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он не столкнулся" - так Фунакоши трактовал философскую концепцию кара (пустой, бескорыстный, истинный). В 1935 году Гичин Фунакоши ввел иероглиф До (путь), завершая идею сюгё (строгая дисциплина), которую проповедовали на Окинаве

Фунакоши с соратниками провели огромную работу по унификации открытых для широких масс методов обучения. Обобщение этих, признанных всеми методов мастер отразил в своей новой книге, которую все специалисты использовали как учебник и руководство к действию. В 1936 году опубликована книга Каратэ-до Къёхан: введены новые элементы в технике и ката. Фунакоши использовал и новые названия ката, которые отражали дух Японского языка, как предписывала школа традиционного этикета - огасавара. В арсенал официального каратэ-до не вошли многие ката из книги 1922 года. Высоко эффективные методы тренировки, основанные на них, являясь оздоровительным и кодированным методом самообороны в повседневной жизни, никак не подходили для открытого обучения.

Занятия по офп с элементами каратэ.

Упражнения, которые используются в разминке 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 (занятия рисованием, танцами),

формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.).

Детство и подростковый возраст – лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занятия *ОФП с элементами 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 детей посредством приобщения к занятиям ОФП с элементами каратэ.

Обучающие задачи программы:

- -дать навыки здорового образа жизни,
- - обучение основным приемам техники игры
- -привитие навыков соревновательной деятельности

Развивающие задачи программы:

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
 - формирование стойкого интереса к занятиям,
 - развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
 - развитие физических способностей, укрепление здоровья,
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
- оздоровительным воздействием физической культуры

Воспитательные задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом,
- развитие коммуникативных способностей, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В детское объединение "ОФП с элементами каратэ-до" принимаются все желающие без предварительного отбора с медицинским допуском от врача. На занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности. Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе первого года обучения занимаются не более 15 детей, а в группе второго года обучения – не более 12 детей.

Основные принципы физического воспитания

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений, их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения

структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Содержание программы

1. Введение – 30 минут.

Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений , в спортивном зале.

2. Здоровый образ жизни – 3 часов.

Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена.

Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание. Физические нагрузки. Мойдодыр. Витамины .

3.Общая физическая подготовка – 36часов

Практические занятия (36часов)

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения на полу. Упражнения на уменьшенной опоре. Упражнения на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.

(Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.)

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, и др.).
Упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в

упоре лежа. Ползание, лазание по скамейке с помощью ног и без помощи ног. Метание теннисного мячика из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор - присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе.

Подвижные игры и эстафеты.

4.Специальная физическая подготовка – 28 часов

Теоретические занятия (1 часа)

Планирование роста физической подготовки. Составление тренировочных планов.

Практические занятия (27 часов)

Беговая подготовка с учётом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие специальных качеств:

- Упражнения для развития выносливости: равномерный бег(по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, бег в гору);
 - Упражнения для развития быстроты: бег на короткие и средние дистанции, с высоким подниманием бедра, со сменой направлений, игровые упражнения в быстром темпе, эстафеты;
- Упражнения для развития гибкости: упражнения на растяжение, с партнёром, с предметами;

- Упражнения для развития ловкости: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;

- Упражнения для развития силы: отжимание в упоре лёжа и упоре сзади, подтягивание, приседания на двух и одной ноге.

Особенности проведения учебных занятий с детьми 3-7 лет

Цели и задачи:

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, они строятся комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывается состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетаются средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Большинство программных упражнений разучиваются одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метания малого мяча, кувырки, лазание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части организм занимающихся подготавливается к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, чередуются с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом

занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Структура занятия выражена в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Занятия строятся продлённого дня на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Каждое учебное занятие должно быть для ребенка шагом вперёд, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация учебного процесса.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным учебной программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей школьного возраста.

В групповых занятиях дети овладевают тренерскими, педагогическими и судейскими навыками. Умеют правильно держаться перед строем занимающихся, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их.

Для предотвращения травматизма на занятиях педагог обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Первый год обучения:

Коррекция и восстановление уровня физической подготовленности с оздоровительной направленностью.

В этот этап входит:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- оздоровительная гимнастика;
- подвижные игры;
- дозированная ходьба и бег;
- фрагменты видов спорта;

- элементы из каратэ (блоки и удары);
- проведение конкурсов и эстафет;
- сдача нормативов (контрольных) по ОФП.

Педагог поддерживает контакт с родителями и детей группы.

Правильно организованная учебно-тренировочная работа обеспечивает развитие организма детей, укрепляет их здоровье, помогает формировать гармонично развитую личность, способствуя раскрытию творческого потенциала.

Структура учебных занятий

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.
3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

1. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2003. - 416 с.
2. Бобков Ю.Г., Виноградов В.М. Фармакологическая коррекция умственной и физической работоспособности //Фармакологическая регуляция процессов утомления. - М.: Просвещение, 1999. - 221 с.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 2004. - 226 с.
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 2003. - 144 с.
5. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры школьников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005. - 108 с.
6. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.
7. Т.И. Долматова Спортивная медицина. Курс лекций. - М.: Академия, 2002. - 280 с.
8. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. - М.: Просвещение, 2003. - 110 с.
9. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. - М.: Академия, 2000. - 276 с.
10. Кабанов А. Н., Чабовская А. П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2011.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/Учебник под ред.проф. курамшина Ю.Ф._ М.: Советский спорт, 2010.
12. М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. Физическая культура дошкольников. Учебное пособие. - Мн.: Ураждай, 2000.-156 с.
13. Ояма М. Это каратэ. «Гранд», М. 2000 г.
14. Трусов О.В. Шотокан каратэ. «София», Киев, 2000 г.
- 15 Хаберзетцер Р. Каратэ-до: дух и тело. Краснодар, 1995 г.