Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта

**«Киокушин»**

Срок реализации программы: 3 года Возраст: 4-7 лет

# Содержание:

* 1. Пояснительная записка
	2. Цель и задачи программы
	3. Принципы и подходы реализации программы
	4. Описание образовательной деятельности
	5. Режим занятий
	6. Содержание программы, содержание занятий
	7. Планируемые результаты.
	8. Материально-техническое обеспечение программы

# Пояснительная записка

Программа «Киокушин» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Киокушин является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Одним из наиболее популярных стилей каратэ является Киокушин. Удивительное сочетание гибкости и ловкости, быстроты и силы, смелости и решительности – все это характерно для данного стиля.

**Актуальность** данной образовательной программы состоит в том, что на спортивно- оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на повышение двигательной активности и овладение элементарными техническими действиями. Каратэ 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. Кроме того, занятия каратэ 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.

На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на развитие физических способностей воспитанников, а так же является одной из форм воспитания личности.

Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ. На протяжении последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения. Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

Сутьпрограммы состоит 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.

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.

Каждое занятие по Киокушин 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. 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.

**Сроки реализации** программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет, реализуется в течение 3 лет. В течение года проводятся 70 занятий (2 занятия в неделю). Форма реализации программы - групповые занятия.

# 2. Цель и задачи программы

## Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, развитие физических способностей.

## Задачи программы:

Предметые:

* познакомить с правилами и традициями Киокушин и другими видами единоборств;
* обучить основным стойкам;
* обучить элементарным техническим и тактическим действиям;
* обучить формальным упражнениям – ката

Метапредметные:

* развить жизненно важные двигательные умения и навыки;
* развить физические способности (скорость, силу, координацию, гибкость);
* развить наглядно-образное мышление, память, восприятие, внимание воспитанников;
* укреплять здоровье ребенка

Личностные:

* привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции Киокушин, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
* воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности;
* формировать установку на здоровый образ жизни, исключающую наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью;
* формировать сильный характер, организованность, целеустремлённость, волю к победе.

# 3. Принципы и подходы реализации Программы

* + - **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;
		- **принцип комплексности программы** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки;
		- **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 4 до 7 лет, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

# Описание образовательной деятельности

Программа рассчитана на 3 года обучения, с 4 до 7 лет. Используется программа как дополнительная услуга в детском саду.

Секционные занятия по Киокушин предполагают проведение практических занятий, цель которых предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, расширение границ двигательной активности воспитанников, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей. Занятия проводятся с сентября по май два раза в неделю по 30 минут.

1. **Режим занятий**

В Киокушин предлагается система организационно-методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить контингент обучаемых и обеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в раннем возрасте эти два требования в педагогике должны соблюдаться неукоснительно. Знающим детскую психологию станет ясно, что детям нужны частые доступные ступеньки. Такими ступеньками могут явиться технические нормативы, находящие выражение в ношении пояса соответствующего цвета, участие в показательных выступлениях, позволяющие получить мощную систему стимулирования на долгие годы интереса к спортивным занятиям Киокушин.

Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 20 минут, последующие 10 мин - подгрупповые отработки новых движений, стоек. 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, 70 занятий в год (35 учебных недель).

1. **Содержание программы, содержание занятий.**

**Первый год обучения:**

- теория и методика физической культуры и спорта - 6 ч
- общая физическая подготовка - 20 ч
- специальная физическая подготовка по каратэ, начальные основы техники, психологическая подготовка - 20 ч
- спарринговая техника - 6 ч;
- другие виды спорта и подвижные игры - 20 ч

**Второй год обучения:**

- теория и методика физической культуры и спорта - 6 ч
- общая физическая подготовка - 20 ч
- специальная физическая подготовка по каратэ, начальные основы техники, психологическая подготовка - 20 ч
- спарринговая техника - 12 ч;
- другие виды спорта и подвижные игры - 14 ч

**Третий год обучения:**

- теория и методика физической культуры и спорта - 6 ч
- общая физическая подготовка - 16 ч
- специальная физическая подготовка по каратэ, начальные основы техники, психологическая подготовка - 24 ч
- спарринговая техника - 16 ч;
- другие виды спорта и подвижные игры - 10 ч.

**Методика обучения элементам 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.

**Общая физическая подготовка:**

* разогревающие упражнения;
* упражнения для растяжения;
* упражнения для развития равновесия;
* упражнения для развития силы; - упражнения для развития выносливости;
* упражнения для развития ловкости.

**Специальная физическая подготовка**

* упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
* упражнения на концентрацию внимания.

## Содержание занятий

##  Правила безопасности при проведении занятий.

Знакомство с программой и планом работы на год. Режим проведения занятий.

Инструктаж по технике безопасности.

##  Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие Киокушин.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.

История развития Киокушин в мире и в нашей стране. Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

## Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

## Профилактика заболеваемости и травматизма.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Травматизм в процессе занятий. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## Общая физическая подготовка.

Теория.

Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика.

***Строевые упражнения.*** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

### Упражнения для брюшного пресса

* поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож).
* поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево- вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
* поднимание ног из положения лежа на спине.
* поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
* поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. ***Упражнения для развития силовых способностей.*** Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с мячами.

### Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные **с** бегом, прыжками, метаниями.

***Упражнения для развития гибкости.*** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища сразличными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Упражнения для развития координационных способностей.*** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны сместа, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

## Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория

Значение СФП в Киокушин.

Практика

***Упражнения для развития быстроты движения.*** Ускорения из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

***Упражнения для развития специальной выносливости.*** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

## Техническая и тактическая подготовка (ТТП)

Теория.

Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика.

* 1. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами;
	2. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо;
	3. Передвижения в базовых стойках;
	4. Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям;
	5. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение;
	6. Техника выполнения формальных упражнений – ката.
	7. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

## Учебно-тренировочные спарринги.

## Практика

##  Отработка изученного материала и применение в условиях спортивного поединка (спарринга). Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного и городского уровня.

1. **Планируемые результаты**

**После прохождения первого этапа обучения** предполагаются следующие результаты:

* сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
* укрепление здоровья;
* первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

**После прохождения второго этапа обучения** предполагаются следующие результаты:

- владение навыками техники каратэ 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 обладает следующими личностными качествами:

* выносливостью, организованностью, дисциплинированностью, трудолюбием, упорством в достижении поставленных целей, умением оказывать помощь своим сверстникам,
* умением находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять,
* владеет навыками техники Киокушин в соответствии с возрастом
* владеет способами и приемами самообороны и атаки
* знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте, влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы
* знает технические приемы и способы Киокушин: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям.

# Материально-техническое обеспечение

**Учебное помещение:** Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале.

**Материально-техническое обеспечение:**

* тренировочные костюмы «кимоно»;

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

* гимнастические обручи ;
* мячи;
* координационная лестница;

индивидуальные средства защиты – шлем, накладки на руки, защита стопа-голень, паховая раковина, защита на грудь.

 **Информационное обеспечение:**методическая литература, дидактический материал, компьютер.