

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Зеленогорский дом детского творчества  
Курортного района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНА**

Педагогическим советом

« 30 » 08 2018 г.

Протокол № 3

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор ГБУ ДО ЗДТ  
Курортного района СПб  
А.В. Пантелеева  
« 30 » 08 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Центр развития Шисоку-каратэ»**

(для маленьких)

Срок реализации: 4 года

Возраст учащихся: от 3 до 7 лет

Разработчики:  
Баранов Евгений Сергеевич,  
Константинов Алексей Леонидович,  
педагоги дополнительного образования

## Пояснительная записка

Настоящая программа направлена на обучение в секции «Центр развития Шисоку-каратэ» для детей дошкольного возраста. Стиль «Шисоку-каратэ» имеет в своей основе передовой опыт таких великих мастеров как Масутацый Ояма стиль «Кекушинкай-каратэ» и Хидеюки Ашихара стиль «Ашихара-каратэ». Взяв лучшее из этих двух направлений, удалось явить на свет новую школу каратэ с ее самобытными особенностями, интересными находками в методической подготовке спортсменов и в соревновательной практике.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** изучение данного стиля восточных единоборств, восточной философии, которая лежит в основе стиля, расширяет кругозор ребенка, формируя общую культуру. Постоянное общение со своими сверстниками в коллективе спортивной секции развивает навыки адаптации в обществе. Безусловно, в результате достигается высокий уровень физического состояния подрастающего поколения.

В процессе тренировок, построенных не только по принципу поступательного освоения материала, но и систематического повторения уже изученного, учащиеся секции учатся настойчиво трудиться и терпеливо переносить трудности, у них развивается моральная и психологическая устойчивость.

Участие в соревнованиях не только областного, но и всероссийского уровня, открывает перед спортсменами возможность занимать призовые места на таких престижных турнирах, как Чемпионат России, а в перспективе и Чемпионат Мира, который проводится в датском городе Виборг.

**Отличительные особенности:** в этом стиле каратэ большое внимание уделяется объединению фундамента школы «Кихон» (базовая техника) и ее вершины «Кумитэ» (поединок) в связанную между собой систему на протяжении всего тренировочного процесса. Это стало возможным благодаря созданию технических комплексов «ката», куда вошли различные варианты свободного боя с использованием защитной, ударной и бросковой техники.

Программа рассчитана на многолетнее изучение путем постоянного усложнения базовых движений за счет увеличения количества повторений и повышения скорости движения. Каждый ученик учится управлять своим телом, постоянно совершенствуя гибкость, выносливость, реакцию, равновесие и др.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет.

**Объем и срок реализации программы:** общее количество учебных часов: 432 часа. Срок реализации: 4 года.

**Цель и задачи программы:**

**Цель:** формирование ребенка в личность, через обучение начальной базе Шисоку-каратэ, развитие их физических качеств.

**Задачи:**

*Обучающие:* овладение двигательными умениями, навыками, специальными знаниями, технико-тактическими приемами Шисоку-каратэ.

*Развивающие:* развитие физических качеств.

*Воспитательные:* воспитание интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Условия реализации программы:**

**Условия набора:** для начала занятий нет необходимости иметь хорошую физическую подготовку или опыт обучения в этой области; начинающим необходимо быть физически здоровыми; иметь справку от врача.

**Условия формирования групп:** формирование учебных групп первого года обучения с 1 по 10 сентября. состав группы определяется по особенностям физических возможностей и уровню развития детей Возможен дополнительный набор.

**Количество детей в группе:** на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на третьем и последующих годах обучения – не менее 10 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** формы организации деятельности детей на занятии: групповые и индивидуальные.

Форма и режим занятий состоят в последовательном освоении теории: истории развития каратэ, терминологии (название ударов, приемов, обращений на японском языке), стратегии и тактики для работы спаринговой техники.

Практика: приобретение навыка в отдельных движениях и в сложных связках, сочетающих различные действия в любой последовательности из любого положения.

Подготовка к аттестации и сама аттестация на «кю» степень (разряд) с присвоением очередного пояса. И закрепление пройденного материала, выступление на соревнованиях различного уровня.

Сдача экзаменов на пояса и выступление на соревнованиях являются основной формой проверки ожидаемых результатов.

**Материально-техническое оснащение:** помещение, соответствующее нормам СанПиН 2.4.4.3172-14, спортивные снаряды – макивары, напольное покрытие – татами (Приложение 1);

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- овладение двигательными умениями, навыками;
- знание технико-тактических приемов Шисоку-каратэ.

*Личностные:*

- развитие физических качеств.

*Метапредметные:*

- воспитание интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Открытое занятие
2	Элементы страховки	8	2	6	Аттестация на кю
3	Растяжка	8	2	6	Аттестация на кю
4	Упражнения на гибкость	8	2	6	Аттестация на кю
5	Базовые стойки	10	2	8	Аттестация на кю
6	Отработка защиты	9	2	7	Аттестация на кю
7	Силовые упражнения	8	2	6	Аттестация на кю
8	Удары из базовых стоек	7	2	5	Соревнования
9	Спаринговая техника	6	1	5	Соревнования
10	Комбинация ударов	5	2	3	Соревнования
11	Заключительное занятие. Показательные выступления	1	-	1	Открытое занятие
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Открытое занятие
2	Элементы страховки	4	2	2	Аттестация на кю
3	Растяжка	8	2	6	Аттестация на кю
4	Упражнения на гибкость	8	2	6	Аттестация на кю
5	Базовые стойки	7	2	5	Аттестация на кю
6	Отработка защиты	6	2	4	Аттестация на кю
7	Силовые упражнения	10	2	8	Аттестация на кю
8	Удары из базовых стоек	10	2	8	Соревнования
9	Спаринговая техника	8	2	6	Соревнования
10	Комбинация ударов	8	2	6	Соревнования
11	Заключительное занятие. Показательные выступления	1	-	1	Открытое занятие
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

### Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Открытое занятие
2	Элементы страховки	4	1	3	Аттестация на кю
3	Растяжка	14	1	13	Аттестация на кю
4	Упражнения на гибкость	14	1	13	Аттестация на кю
5	Базовые стойки	12	1	11	Аттестация на кю
6	Отработка защиты	16	1	15	Аттестация на кю
7	Силовые упражнения	20	1	19	Аттестация на кю
8	Удары из базовых стоек	18	1	17	Соревнования
9	Спаринговая техника	22	1	21	Соревнования
10	Комбинация ударов	20	1	19	Соревнования
11	Заключительное занятие. Показательные выступления	2	0	2	Открытое занятие
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	134	

### Учебный план 4-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Открытое занятие
2	Элементы страховки	4	1	3	Аттестация на кю
3	Растяжка	14	1	13	Аттестация на кю
4	Упражнения на гибкость	14	1	13	Аттестация на кю
5	Базовые стойки	12	1	11	Аттестация на кю
6	Отработка защиты	16	1	15	Аттестация на кю
7	Силовые упражнения	20	1	19	Аттестация на кю
8	Удары из базовых стоек	18	1	17	Соревнования
9	Спаринговая техника	22	1	21	Соревнования
10	Комбинация ударов	20	1	19	Соревнования
11	Заключительное занятие. Показательные выступления	2	0	2	Открытое занятие
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	134	