

**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
	Всего	72	19	53	

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
	Всего	72	20	52	

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
	Всего	144	10	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
	Всего	144	10	134	