

Российская и Ново-Нахичеванская Епархия
Святой Армянской Апостольской Православной Церкви

Частное учреждение общеобразовательная организация
«Гимназия имени Святого Григора Нарекаци»

Индекс 127473, г.Москва, 1-й Щемилонский пер., д. 18. E-mail welcome@gsgn.ru
тел., факс: +7 (495) 681-07-65 http://www.gsgn.ru
ОКПО 40380202, ОГРН 1037746010169, ИНН/КПП 7707098709/770701001

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Гимназии имени
Святого Григора Нарекаци
Киракосян В.Э.

Приказ № 03 от 23.04.2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Каратэ»
для детей 5-6 лет

Москва
2019

Пояснительная записка к рабочей программе

Рабочая программа занятий по «Каратэ» для детей 5-6 лет разработана в соответствии: с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; с рекомендациями Примерной программы, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации; с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся и авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания», а так же с требованиями Единой аттестационно-технической программой (ЕАТП) Школы боевых искусств и спортивных единоборств «Ника-Будо».

Возрастные этапы тренировки

Обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровня из физической и психической подготовленности в каждом возрастном периоде, которые ограничивают возможности юных спортсменов к освоению многих разделов каратэ. Также имеет значение воздействие пубертатного периода на динамику развития различных двигательных и психических качеств. Поэтому, при построении многолетней тренировочной деятельности, в целях систематизации содержания обучения каратистов, особенно в случае раннего начала занятий (5-6 лет), необходимо четкое разделение средств и методов применяемых на различных этапах подготовки, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания те качества, которые в данном возрасте не имеют преимущественного развития. Особенно важно соблюдать соразмерность сочетания развития гибкости и координационных способностей, общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют в своей основе разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							X	X	X	X			
Мышечная масса							X	X	X	X			
Гибкость	X	X	X	X	X	X							
Координационные способности	X	X	X	X	X	X	X	X					
Быстрота			X	X	X	X				X	X	X	X
Скоростно-силовые качества				X	X	X	X	X	X	X			
Сила максимальная											X	X	X
Выносливость аэробная			X	X	X					X	X	X	X
Выносливость анаэробная										X	X	X	X

Многолетний учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов разделен на ряд последовательных этапов. Эти этапы отличаются друг от друга своими целями и задачами, средствами и методами обучения, параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок.

Место предмета в образовательном процессе - рассчитан на 33 часа в год, 1 час в неделю.

Программа «Каратэ» адресована обучающимся в группе дошкольного образования 5-6 лет, и рассчитана на 1 год.

Цель программы :

1. Выявление задатков и способностей детей.
2. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
3. Привитие потребности к систематическим занятиям каратэ.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Формирование двигательной культуры и совершенствование двигательных навыков;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
6. Развитие уважения детей друг к другу и учителям, расширение коммуникативных способностей детей;
7. Воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом;
8. Овладение техникой простых приемов и их комбинаций;
9. Подготовка к выполнению контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке;

Методы образования:

1. Правильное название упражнения;
2. Точная демонстрация;
3. Объяснение, сопровождаемое показом;
4. Выполнение действий с детьми;
5. Своевременное исправление ошибок.

Каждый урок является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. мягкое покрытие (татами);
2. мячи;
3. скакалки;
4. лестница скорости;

Итоговый контроль проводится в виде контрольных тестов по выполнению основных упражнений (кихон), формальных комплексов (ката) и работы в парах (кумите) в конце учебного года.

Требования к уровню подготовки:

1. освоение легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
2. освоение гимнастических элементов (строевые упражнения, акробатика);
3. освоение подвижных игр;
4. освоение базовых упражнений каратэ (кихон);
5. освоение базового строго-регламентированного комплекса Кихон ката ити;
6. освоение базовых навыков взаимодействий со спарринг-партнером (кихон кумитэ).

Учебно – методический комплект:

Методичка ШБИиСЕ «Ника-Будо»

<http://nika-budo.ru/metodichka/tradicionnoe-karatedo/10kyu/>

История Каратэдо <http://nika-budo.ru/istoriya/>

Дополнительная литература:

- 1) Научно-методический сборник. — Издательство: Горбылев А., 2011.
- 2) Программы общеобразовательных учреждений. – Издательство «Просвещение», 2008.

Календарно-тематическое планирование занятий по «Каратэ»

№ п/п	Тема	Дата план	Дата факт
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в предмет. Этикет в Каратэ. Строевая подготовка.		
2.	Дзюмби ундо (Комплекс разминки).		
3.	Тати вадза (техника стоек): Мусуби дати. Хатидзи дати. Тэ вадза (техника рук): Тёку дзуки (отдельно)		
4.	Тати вадза (техника стоек): Мусуби дати. Хатидзи дати. Тэ вадза (техника рук): Тёку дзуки (в парах)		
5.	Тати вадза (техника стоек): Мото дати. Сико дати. Тэ вадза (техника рук): Тёку дзуки (отдельно)		
6.	Тати вадза (техника стоек): Мото дати. Сико дати. Тэ вадза (техника рук): Тёку дзуки (в парах)		
7.	Тати вадза (техника стоек): Дзенкутсу дати. Тэ вадза (техника рук): Тёку дзуки (отдельно и в парах)		
8.	Аси вадза (техника ног): Мае гери кеаге (отдельно).		
9.	Аси вадза (техника ног): Мае гери кеаге (в парах).		
10.	Аси вадза (техника ног): Мае гери кекоми (отдельно).		
11.	Аси вадза (техника ног): Мае гери кекоми (в парах).		
12.	Богё вадза: (техника защиты): Гедан барай укэ		
13.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай укэ + гяку дзуки (отдельно).		
14.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай укэ + гяку дзуки (в парах).		
15.	Богё вадза: (техника защиты): Ёко укэ		
16.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Ёко укэ + гяку дзуки (отдельно).		
17.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Ёко укэ + гяку дзуки (в парах).		
18.	Богё вадза: (техника защиты): Аге укэ		
19.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Аге укэ + гяку дзуки (отдельно).		
20.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Аге укэ + гяку дзуки (в парах).		
21.	Богё вадза: (техника защиты): Ути укэ		
22.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Ути укэ + гяку дзуки (отдельно).		
23.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Ути укэ + гяку дзуки (в парах).		

24.	Тэ вадза (техника рук): Ои дзуки в Мото дати (отдельно).		
25.	Тэ вадза (техника рук): Ои дзуки в Мото дати (в парах).		
26.	Тэ вадза (техника рук): Ои дзуки в Дзенкутсу дати (отдельно).		
27.	Тэ вадза (техника рук): Ои дзуки в Дзенкутсу дати (в парах).		
28.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай укэ + Тюдан Ои дзуки.		
29.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай укэ + Ёко уке (3 раза).		
30.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай укэ + Аге уке.		
31.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай укэ + Ути уке (3 раза).		
32.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай укэ + Дзёдан Ои дзуки.		
33.	Контрольный тест по основным упражнениям (Кихон).		