

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 40» имени Маршала Советского Союза
Жукова Георгия Константиновича

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по ВР
_____ Ю.И. Манушкова
«__» _____ 2020

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СШ № 40»
Им. Г.К. Жукова
_____ М.Д. Сунозов
от «__» _____ 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования на 2020-2021 учебный год

«Шинкиокушинкай каратэ»

Педагог дополнительного образования

Еренков Светослав Олегович

г. Хабаровск
2020

Пояснительная записка

Искусство карате — это физическое и эстетическое развитие человека. Карате можно в некотором роде считать наукой. Наукой, которую человек приспособливает не только к своему уму, но и к телу.

Обучение карате — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, физическая культура входит обязательным компонентом в гармоничное развитие личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей элементарной быстроте (реакция и частота движений) выносливости к умеренным нагрузкам скоростно-силовых способностей. Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий

Спортивная деятельность требует от человека широкого диапазона пространственно-двигательной ориентировки точности быстроты устойчивости к разносторонней координации движений во времени и пространстве. Поскольку все двигательные качества довести до совершенства невозможно следует уделять большое внимание арсеналу двигательных умений и навыков.

При подготовке каратистов информация, касающаяся техники спортсменов имеет первостепенное значение, поскольку именно разнообразие двигательных умений совершенствование этой функции ускоряет процесс овладения сложными двигательными навыками.

В настоящий момент достаточно большое количество детей младшего школьного возраста занимаются в различных спортивных секциях в том числе и каратэ.

Данная программа занятий по каратэ соответствует современным технологиям спортивной подготовки и непосредственно используется в учебно-тренировочном процессе.

Программа по каратэ составлена с изучением навыков по видам спорта на основе материала который дети изучают на уроках ФК в школе дополняя их с учетом интересов детей и тем видам спорта которые пользуются популярностью повседневной жизни.

Программа составлена в соответствии с общей концепцией дошкольного, школьного воспитания и современными методиками и формами обучения карате. Карате для детей, прежде всего является отличной системой психофизической подготовки и направляют в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Процесс обучения включает в себя деятельность учителя-тренера и деятельность учеников. Эти два вида тесно связаны и взаимосвязаны между собой. Обучение карате носит воспитывающий характер.

Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств) .

Основная цель программы – вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена, решаются следующие задачи:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие физических и волевых качеств;
- 3) усвоение знаний по теории карате;

Две подгруппы целей:

1. "Классические" цели. Во-первых - самозащита, во-вторых - крепкое здоровье и его укрепление. Это, "первоначальные" цели, для достижения которых люди и начинают заниматься карате.

2. Вторую группу целей составляют в некотором роде "продвинутые" цели: совершенствование тела, характера, духа и всего человека в комплексе. К этим целям обычно приходят, прозанимавшись достаточно долго, и начав понимать истинную сущность карате.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований профилактике травматизма и т. д.

Задача привития занимающимся умений и навыков карате включает овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

Задачи:

1. укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей;
2. воспитание нравственных качеств (взаимовыручку коллективизм

дружбу) воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

3. приобретение знаний в области гигиены и медицины необходимых понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту;

4. целенаправленное развитие двигательных качеств совершенствование двигательных навыков изученных на занятиях каратэ;

5. вовлечение детей в занятия спортом с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.

Содержание:

Занятия проводятся в течении всего календарного года .

В каникулярное время учащиеся находятся и тренируются в спортивно-оздоровительном лагере. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия тестирование и контроль а также участие в соревнованиях.

1. Организация занятий

В организации тренировочного процесса исключительное значение имеет направляющая деятельность тренера-педагога которую не может заменить ни одна даже самая совершенная электронно-вычислительная машина

Содержание и организация занятий определяется с учетом возраста детей и проводится в различных формах Основной формой для детей младшего школьного возраста является групповое тренировочное занятие которое состоит из подготовительной основной и заключительной частей продолжительностью соответственно 10-15 мин 75-80 мин и 5 мин. Интерес детей мы достигаем через вызов положительных эмоций используя игровой и соревновательный методы.

Схема УТЗ (учебно-тренировочного занятия)

Часть УТЗ		Содержание тренировки
Подготовительная часть	Общая часть	Разминка дыхательные упражнения
	Специальная часть	Подводящие упражнения для работы в основной части
Основная часть	Общая часть	Повторение пройденного материала
	Специальная часть	Обучение новым двигательным действиям
Заключительная часть		Упражнения на дыхание и расслабление

каратэ детский спорт

Состав занимающихся однородный по возрасту и подготовленности . Продолжительность одного занятия для младшего школьника не должна превышать 2-ух академических часов (т. е. 90 мин) Количество занятий в неделю – не менее 3-х раз.

В подготовительной части мы занимаемся организацией тренирующихся (построение определение задач тренировочного занятия упражнения на внимание) подготовкой организма к предстоящему изучению (повторению) материала в основной части занятия совершенствованием навыков и развитием двигательных качеств Здесь мы применяем главным образом ОРУ (обще-развивающие упражнения) специальные упражнения подвижные игры и эстафеты

В основной части проводится обучение технике тактике развитие физических качеств и воспитание волевых качеств На каждом занятии решаются 3-4 задачи одна из которых главная В зависимости от этого мы подбираем средства и распределяем время на отдельные упражнения

В задачу заключительной части входит организованное завершение занятия Применяются упражнения на расслабление используются дыхательные упражнения и упражнения на внимание В конце занятия мы подводим его итоги и определяем задания для самостоятельной работы дома

Тщательно проанализировав все возможности мы определяем тренировочный и соревновательный режим на год Устанавливаем количество академических часов количество тренировочных занятий клубных контрольных и официальных соревнований

Педагогический и врачебный контроль

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися

Педагогический контроль является основным видом контроля для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений

Основные задачи педагогического контроля:

- Учет тренировочных и соревновательных нагрузок
- Определение различных сторон подготовленности детей
- Выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат

- Оценка поведения ребенка на соревнованиях

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты)

В процессе деятельности тренеру необходимо знать пределы изменения двигательных качеств, а также изменения состояния ОДА (опорно-двигательного аппарата) и функциональных систем ответственных за моторные проявления которые опосредуются тренировочными процессами.

1. Воспитательная работа

Одной из основных задач дополнительного образования детей нашей школы является обеспечение необходимых условий для личностного развития Мы тренеры-преподаватели стараемся профессионально влиять на атмосферу в группе. Создаем благоприятную и доброжелательную

обстановку с едиными педагогическими требованиями

Значительное место в воспитательной работе мы отводим соревнованиям где особенно ярко проявляются личностные качества ребенка. Поэтому мы фиксируем не только результаты своих воспитанников но и комментируем их поведение во время соревнований отмечаем выявленные недостатки морально-психологической подготовленности настраиваем юных спортсменов как на достижение определенных результатов так и на проявление морально-волевых качеств

Нас интересуют не только спортивные достижения детей но и их успехи в учении.

Формы организации воспитательной работы:

- Постоянно проводятся собрания и беседы с учащимися начальной школы
- Достаточно часто организуются родительские собрания
- Проводятся оздоровительные и культурно-массовые мероприятия (в летнее время выезд в спортивно-оздоровительный лагерь экскурсии в каникулярное время поездки на соревнования за пределы калининградской области)
- Дети информируются о спортивных событиях в школе, колледже, академии и в г Калининграде
- Эстетическое оформление помещения спортивного зала
- Постоянное оформление стендов

Специфика воспитательной работы в нашей начальной школе состоит в том что мы можем проводить ее во время учебно-тренировочных занятий а дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях где используется свободное время

Прогнозирование результатов

Деятельность тренера проявляется в умении вырабатывать новые способы воздействия на младшего школьника в способности находить новые варианты решения педагогических и воспитательных задач в предвидении

изменения состояния ребенка в зависимости от педагогического воздействия
Самым сложным в прогнозировании состояния спортсмена является подбор методов обучения двигательным умениям и навыкам

Методы – способы которые позволяют конкретно решать определенные педагогические задачи

Методический прием – решает более узкую педагогическую задачу.

На первых этапах спортивной тренировки юных каратистов техническая подготовка и контроль строятся на усвоении основного состава элементарных технических навыков доводя их до уровня тонко отточенных по форме движений

Тестирование по ОФП учащихся начальной школы осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года

Перед тестированием проводится разминка

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

Бег 30 м

Прыжок в длину с места

Челночный бег 3 x 10 м

Подтягивание на перекладине из виса

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Бег 1000 м

1. Результативность

Благодаря своей программе нам удалось получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее

возможностях

- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся

- Воспитание личности способной к самостоятельной творческой деятельности

Занятия по каратэ являются важным аспектом в организации двигательного режима обеспечивающего достаточно высокий уровень двигательной активности детей

Примечания:

Программа обучения по спортивному карате предусматривает занятия три раза в неделю, продолжительность одного занятия — один час. Продолжительность занятий обусловлена возрастными особенностями детей.

Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи спортивного воспитания и конкретные перспективы развития детей.

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения карате, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

Планирование тренировочного процесса и проведение занятий строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности спортсменов устанавливаются в процессе изучения: анкетных данных, бесед, предварительных испытаний и наблюдений в процессе занятий.

Обучение построено таким образом, чтобы к концу изучения материала или в момент постановки задачи спортсмены были подготовлены к ее выполнению. Для этого необходимо в предшествующих занятиях или прямо на уроке провести работу по подготовке к решению последующих задач.