

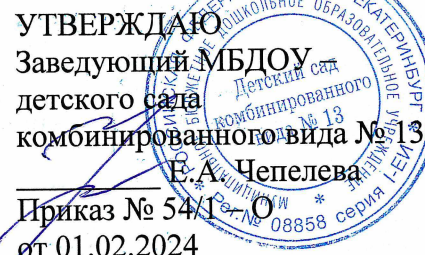
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 13**

ИНН 6658080750 КПП 665801001 e-mail: [mdou13@eduekb.ru](mailto:mdou13@eduekb.ru)

620131 г. Екатеринбург, ул Крауля, 85 а, тел (343) 246-45-34

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ - детского сада  
комбинированного вида № 13  
Протокол № 2/1 от 01.02.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
детского сада  
комбинированного  
вида № 13  
Е.А. Чепелева  
Приказ № 54/1-О  
от 01.02.2024



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«Каратэ»**

Возрастная группа 3-7 лет  
Срок реализации 1 год

г. Екатеринбург, 2024 г.

## Целевой раздел

### Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Устав МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 13.
11. А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов «Школа Кекусинкай»

### Цели и задачи

Каратэ - один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В младшем дошкольном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала каратэ.

В контексте изучения каратэ проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

При составлении программы использованы учебно-методические пособия коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

В ходе изучения каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания). Также как результат - это владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения дошкольников.

***Цель:***

Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

***Задачи:***

1. Повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в процессе изучения каратэ.

Программа составлена с учетом особенностей развития детей дошкольного возраста. В реализации Программы участвуют дети в возрасте от 3 до 7 лет.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 40 часов (5 месяцев).

- первый обучения - 2 часа в неделю;

Первый год является вводным и направлен на первичное знакомство с ОФП, этикет додзэ, освоение техники каратэ - кихон.

**Форма организации** образовательного процесса:

- групповая - коллективное выполнение основных упражнений по ОФП;

**Форма проведения** занятий:

- игровое занятие - эта форма используется при обучении техники каратэ-кихон;

- спортивно - спаринговая - применяется при закреплении у детей умений, навыков по каратэ, при подведении итогов за год.

В процессе занятий каратэ необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

В структуру организации непосредственной образовательной деятельности входит:

**Вводная часть** (длительность 4-5 минут) - разминка; упражнения на развитие гибкости;

**Основная часть** (длительность 15-20 минут) - изучение основных стоек; изучение техник ударов руками и ногами; техника блоков;

**Заключительная часть** (длительность 3-5 минут) - освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках.

Разработан учебно-тематический план, в каждом разделе программы определены задачи воспитания и обучения.

**Этапы обучения детей дошкольного возраста двигательным действиям.**

**Первоначальное обучение.** 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

**Углубленное разучивание.** Непосредственное овладение основами

техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

**Совершенствование.** 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.

**Основные принципы обучения:**

- **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 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.

Все принципы осуществляются в единстве.

## **Основные разделы Программы**

### **I год обучения**

#### **1 Раздел. История становления, развития и современное каратэ.**

История развития каратэ. Основатель стиля Сетокан каратэ и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Каратэ за пределами додже.

#### **2 Раздел. Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.**

Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов.

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение

правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

### **3 Раздел. Этикет додже.**

Правила поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже - это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

### **4. Раздел. Освоение техники каратэ - кихон.**

Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнера. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

## **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует тренер по каратэ.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

К занятиям по Программе принимаются дети по заявлению родителей и желанию ребенка.

Для реализации Программы используются:

- видео-, аудиоаппаратура (для просмотра видеофильмов, слайдов, прослушивания аудиозаписей);
- канцелярские принадлежности (цветная и белая бумага, карандаши, ножницы, клей);

## **Пособия и оборудование**

Спортивный зал. Мягкие коврики для йоги.

### Учебно-тематический план для детей 3-7 лет

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	История становления, развития и современное каратэ.	2	2	4
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	1	2	3
3.	Этикет додже.	1	2	3
4.	Освоение техники каратэ-кихон.	2	4	6
5.	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	2	5	7
6.	Обучение техники ударов.	4	5	9
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	1	3	4
8.	Правила выступления на соревнованиях.	1	1	2
9.	Подготовка и проведение показательных выступлений.	1	1	2
	<b>Итого</b>			<b>40</b>

### Содержание программы

№ дата		Раздел, количество часов,	Тема занятия	Основные виды деятельности
По плану	По факту			
апрель		Первоначальное обучение	История становления, развития и современное каратэ	Вводное слово инструктора по ф/к. о каратэ. История развития каратэ. Основатель стиля киокусинкай каратэ и руководители организации.
		Углубленное разучивание:		Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Основы методики Обучения технике выполнения упражнений.

		Совершенствование:		Каратэ за пределами додже. Элементы киокусинкай каратэ
май		Первоначальное обучение  Углубленное разучивание:	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с забрасыванием голени назад Выполняется, соблюдая дистанцию, руки
		Совершенствование:		Ходьба обычная с дыхательными упражнениями. Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
июнь		Первоначальное обучение:	Этикет додже.	Знакомство с правилами поведения ученика в додже (спортзал).
				Этикет додже - это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение



				работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.
		Первоначальное обучение:	Освоение техники каратэ - кихон	Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнера. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).
июль		Первоначальное обучение:	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п.
август		Первоначальное обучение:	Обучение техники ударов	лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов. так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм
		Углубленное разучивание	Обучение техники ударов	напарнику исключен.

### 3.1 Формы проведения итогов реализации программы

контрольные и товарищеские игры;  
соревнования на первенство.

•контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

### 3.2 Диагностика эффективности реализации программы

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

#### Заключение

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя необходимого общего и специального образования. Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников. Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики.

#### Список использованной литературы:

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Кекусинкай каратэ. Техника, тактика. - М.: Физкультура и спорт, 2009.176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. - Спб., 2000. - 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №3. - С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.-543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнхен. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 352 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582731

Владелец Чепелева Елена Александровна

Действителен с 26.03.2024 по 26.03.2025