

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №30 "БЕРЕЗКА"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБДОУ №30 "Березка" г. Симферополя)

295011, Республика Крым, г. Симферополь, ул.Самокиша, д.26., e-mail: [sadik\\_berezka@crimeaedu.ru](mailto:sadik_berezka@crimeaedu.ru)

**Принято**  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий МБДОУ № 30 «Березка»  
Г.В. Арьян  
Приказ №80-О  
«31» августа 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ №30  
"Березка" г.Симферополя", CN=Арьян Гаянэ  
Витальевна, E=sadik\_berezka@crimeaedu.ru  
Основание: УТВЕРЖДАЮ  
Дата: 2021-08-31 16:06:55

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
для детей дошкольного возраста  
с 4 до 7 лет  
на 2022-2023 учебный год**

**«Каратэ»**

(Срок реализации программы: 1 год)

Составитель: старший воспитатель Пичугов О.Г.,  
педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел.</b>	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Принципы программы	6
<b>2. Содержательный раздел.</b>	8
2.2. Содержание программы.	8
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	9
<b>3. Организационный раздел.</b>	10
3.1. Особенности организации	8
3.2. Материально-техническое обеспечение.	10
3.3. Расписание занятий. Учебный план	11
3.4. Календарно-тематическое планирование	13
3.5. Список используемой литературы.	17

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современного дошкольного образования каратэ интегрировалось в структуру занятий дошкольников. 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 дошкольном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

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 так же 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 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.

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.

Занятия данным видом восточных единоборств в дошкольном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Анализ данного материала и практических исследований привели к необходимости разработки программы дополнительного образования «Каратэ для дошкольников» (далее по тексту – Программа).

***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.

**Возраст воспитанников**

Программа рассчитана на группы спортивно-оздоровительного этапа возрастом от 4 до 7 лет сроком на 1 год обучения.

**Актуальность**

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности, позволяющий укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности.

**Новизна**

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению каратэ.

**Направленность программы:**

Данная программа направлена на физическое развитие детей. В основе обучения каратэ лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

### **Отличительные особенности:**

Специфика организации деятельности образовательной направленности для детей 4-7 лет определяются особенностями развития детей данной категории и основными принципами построения психолого-педагогической работы, а также с учетом требований нормативных документов:

- > Закона Российской Федерации от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- > Закона Республики Крым от 06.07.2015г. №131-ЗРК/2015«Об образовании в Республике Крым»;
- > Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.
- > Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

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 4 до 7 лет.

Программа предполагает организацию работы с детьми по совершенствованию навыков по каратэ через занятия в кружке.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на *64 часа*.

Продолжительность занятия – 20-30 мин – 2 часа в неделю.

Программа направлена на первичное знакомство с ОФП, этикет додже, освоение техники каратэ - кихон.

**Форма организации образовательного процесса:**

- групповая (организация работы по малым подгруппам)
- фронтальная
- в парах
- коллективное выполнение основных упражнений по ОФП

**Форма проведения** занятий:

- игровое занятие – эта форма используется при обучении техники каратэ- кихон;
- спортивно-спарринговая – 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 3-4 минут) – разминка; упражнения на развитие гибкости;

**Основная часть** (длительность 10-15 минут) – изучение основных стоек; изучение техникударов руками и ногами; техника блоков;

**Заключительная часть** (длительность 3-4 минут) – освоение техник перемещений сударами 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

**Углублённое 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 однако 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.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Основные разделы Программы**

#### **I год обучения**

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

История развития каратэ. Основатель стиля киокусинкай 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 партнёра. 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).

#### **II год обучения**

##### **1 Раздел. Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).**

Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования



приобретённых навыков. 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.

При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальная защита на ноги и паховая раковина.

## **2 Раздел. Обучение техники ударов:**

3 лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

## **4 Раздел. Обучение акробатическим упражнениям.**

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувырмам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

## **5 Раздел. Правила выступления на соревнованиях.**

Правила выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я».

## **6 Раздел. Подготовка и проведение показательных выступлений.**

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем дошкольных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей.

## **Формы, способы, методы Программы.**

Занятия проводятся в группах, парах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### *Этапы реализации.*

**1 этап – организационный (октябрь 2022г. – январь 2023г.)**

**Основная цель этапа: Создание условий для определения уровня деятельности**

1. Теоретическое и практическое изучение проблемы.
2. Поиск путей решения объявленных проблем по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста.
3. Определение уровня физкультурно – оздоровительной работы по следующим направлениям:
  - уровень развития детей;
  - профессиональная компетентность педагога;
  - уровень реализации воспитательно-образовательных программы;
  - методическое, материально – техническое обеспечение.
4. Работа над программой «Каратэ» для дошкольников (методическое, материально-техническое обеспечение).

**2 этап – результативный (январь2022г. – май 2023г)**

**Основная цель этапа: подведение итогов эффективности реализации Программ и определение перспектив дальнейшей работы.**

1. Анализ реализации программы «Каратэ»
2. Обогащение опыта по реализации программы «Каратэ».
3. Подготовка проекта программы на следующий период работы.

#### ***Предполагаемый результат:***

*К концу начального уровня обучения дети будут:*

- знать упражнения общей физической подготовки и гармоничного развития;
- иметь сформировавшийся стойкий интерес к занятиям спортом;
- знать основы базовой техники каратэ;
- иметь первичное становление специальных качеств, определяющих успех в спорте.

*К концу основного уровня обучения дети будут:*

- выполнять технику каратэ – кихон;
- Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник);
- Выполнять отработку технических приемов – ударов;
- Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
- Выполнять ката.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- Спортивный зал с естественным и искусственным освещением.
- Скамейка гимнастическая – 4 шт.
- Скакалки гимнастические – 30 шт.
- Набивные мячи – 20 шт.
- Маты (большие)- 5 шт.
- Маты (малые) – 5 шт.

**Расписание**

	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>
<b>1 подгруппа</b>	<b>15.40-16.05</b>		<b>15.40-16.05</b>	
<b>2 подгруппа</b>	<b>16.15-16.35</b>		<b>16.15-16.35</b>	
<b>3 подгруппа</b>	<b>16.45-17.15</b>		<b>16.45.-17.15</b>	
<b>4 подгруппа</b>		<b>15.40-16.00</b>		<b>15.40-16.00</b>
<b>5 подгруппа</b>		<b>16.15-16.35</b>		<b>16.15-16.35</b>

**Режим занятий:**

<b>Возраст 4-5 лет</b>		<b>Возраст 5-6 лет</b>		<b>Возраст 6-7 лет</b>	
<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>
20	2	25	2	30	2

## Учебный план

п/п	Наименование раздела	Кол-во занятий в год
	Вводная часть.	1
	Общая физическая подготовка (ОФП)	40
	Специальная физическая подготовка (СФП)	34
<b>Итого</b>		<b>64</b>

## Учебный график

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во детей в группе	Количество занятий			
			Длительность одного занятия	в неделю на группу	В месяц на группу	Общее количество занятий в год
1.	4-7 лет	8-10	20-30 мин	2	8	64

## 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.	2	2	4
3.	Этикет додже.	1	3	4
4.	Освоение техники каратэ-кихон.	4	8	12
5.	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	3	7	10
6.	Обучение техники ударов.	4	5	9
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	1	7	8
8.	Правила выступления на соревнованиях.	4	5	9
9.	Подготовка и проведение показательных выступлений.	2	2	4
	<b>Итого</b>			<b>64</b>

## Календарно-тематический план на 2022-2023 уч.год

№, дата		Раздел, количество часов	Тема занятия	Основные виды деятельности
По плану	По факту			
Октябрь		Первоначальное обучение	История становления, развития и современного 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
Ноябрь		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
Декабрь		Первоначальное обучение	Этикет додже	Знакомство с правилами поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже – это свод требований к ученику: работа только по

				заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.
		Первоначальное обучение:	Освоение техники каратэ – кихон	Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. 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).
<b>Январь</b>		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.
<b>Февраль</b>		Первоначально обучение	Обучение техники ударов	лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов. так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.
		Углубленное изучение	Обучение техники ударов	
<b>Март</b>		Углубленное изучение	Обучение акробатическим движениям	Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических

				упражнений. Терминологический минимум.
		Совершенствование	Обучение акробатическим упражнениям	Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.
<b>Апрель</b>		Первоначальное обучение	Правила выступления на соревнованиях	Правила выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией Сётокан каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я
<b>Май</b>		Первоначальное обучение	Подготовка и проведение показательных выступлений	Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем дошкольных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

### **Формы проведения итогов реализации программы.**

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство.
- 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.

### **Диагностика эффективности реализации программы.**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации - формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности воспитанника с общей физической подготовкой и освоением базовой техникой каратэ.



### 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., Кёкусинкай 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.Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладнуювалеологию / 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.–352с
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкайкаратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09- 021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001.– 82 с.
14. Электронные презентации по тематике программы.