

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 4 «УЛЫБКА» г. РАССКАЗОВО**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 29.08 2022г. №6

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 4 «Улыбка»  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Борзова  
Приказ от 01.09.2022 №87

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**"КАРАТЭ"**



**Составитель:  
Лазарева Наталья Николаевна,  
тренер-преподаватель по каратэ**

**г. Рассказово, 2022 – 2023 учебный год**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «УЛЫБКА» города Рассказово
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КАРАТЭ»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Лазарева Наталья Николаевна , тренер-преподаватель по каратэ.
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление от 28.09.2020г. № 28;</p> <p>Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Постановление от 27.10.2020 года № 32;</p> <p>Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» Постановление от 28.01.2021 № 2.</p> <p>Постановление администрации города Рассказово Тамбовской области от 01.09.2022г. № 1278 «Об утверждении стоимости платных образовательных услуг, оказываемых МБДОУ «Детский сад № 4 «Улыбка» на 2022-2023 уч.г.»</p> <p>Положение об оказании платных образовательных услуг в МБДОУ «Детский сад № 4 «Улыбка» от 27.05.2021г. № 68А</p>
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	физкультурно - спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	стартовый
<b>4.5. Вид программы</b>	общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	5 - 7 лет
<b>4.7.Продолжительность обучения</b>	2 года

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога дополнительного образования.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста преподаватель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

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 школьном 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 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.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

При составлении программы использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов), «От рождения до школы». Общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015. «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазыриной;

***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.

***Отличительные особенности:*** Содержание Программы разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №373 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конвенцией ООН о правах ребенка (1989), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049-13» .

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.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

### **Адресат программы.**

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

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

### Условия набора в учебные группы

- В группы первой ступени обучения (ознакомительный уровень) принимаются по желанию все дети дошкольного возраста, не зависимо от уровня физических способностей и подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку физических качеств: ловкости, быстроты, силы и т.д. ,.
- В группы первой ступени обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня физических способностей и интереса к данной деятельности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.
- Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе дошкольника на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

### **Количество учащихся**

Наполняемость учебных групп: 8-10 человек.

### **Объём и срок освоения программы**

**Срок реализации: 8 месяцев**

группа	прод-ть	период-ть в неделе	Количество часов в неделю	количество часов за 8 месяцев
младшая	60 мин	2	2 часа	64

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

## Особенности организации образовательного процесса

**Форма организации** образовательного процесса:

- групповая – коллективное выполнение основных упражнений по ОФП;

**Форма проведения** занятий в кружке:

- 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 в кружке входит:

**Вводная часть** (длительность 5-10 минут) – разминка; упражнения на развитие гибкости;

**Основная часть** (длительность 25-30 минут) – изучение основных стоек; изучение техник ударов руками и ногами; техника блоков;

**Заключительная часть** (длительность 5-10 минут) – освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках.

**Кондиция** (длительность 5-10 мин)- физ. нагрузки : отжимания, приседания, пресс.

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

### Программа имеет несколько основных разделов:

#### **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 додзэ.

#### **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).

### **5 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.

**6 Раздел. Обучение техники ударов.** Лапы, макивары и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.



## **7 Раздел. Обучение акробатическим упражнениям.**

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

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

Правила выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований по каратэ кёкусинкай»

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

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

### **Содержание программы**

#### **Этапы организации деятельности учащихся:**

##### **1 этап – организационный**

**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:
  - анализ уровня физкультурно-оздоровительной работы по следующим направлениям:
  - уровень развития детей;
  - профессиональная компетентность педагогов;
  - уровень реализации воспитательно-образовательных программ;
  - методическое, материально – техническое обеспечение.
4. Провести анкетирование родителей с целью выявления социального заказа по изучаемой проблеме.

5. Работа над программой «Каратэ» для дошкольников (методическое, материально техническое обеспечение).

## 2 этап – результативный

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

1. Качественный и количественный анализ реализации программы «Каратэ»
2. Обогащение опыта по реализации программы «Каратэ».
3. Подготовка проекта программы на следующий период работы.

### Учебный план

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
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>

## Содержание учебного плана

<u>Дата</u>	Раздел, количество часов,	Тема занятия	Основные виды деятельности
<u>Октябрь</u>	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
<u>Ноябрь</u>	Первоначальное обучение	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 у головы.
	Углубленное разучивание:		
	Совершенствование:		Ходьба обычная с дыхательными упражнениями .Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох.
<u>Декабрь</u>			
	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 тренеру,
	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><u>Январь</u></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><u>Февраль</u></b>	Первоначальное обучение:	Обучение техники ударов	лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов. так и связок в полную силу, благодаря чему
	Углубленное разучивание	Обучение техники ударов	травматизм напарнику исключён
<b><u>Март</u></b>	Углубленное разучивание:	Обучение акробатическим упражнениям	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.

	Совершенствование:	Обучение акробатическим упражнениям	Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки.
<b><u>Апрель</u></b>	Первоначальное обучение:	Правила выступления на соревнованиях.	Правила выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией каратэ России по группе дисциплин спорта.
<b><u>Май</u></b>	Первоначальное обучение:	Подготовка и проведение показательных выступлений.	Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

***Предполагаемый результат:***

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

## Методическое обеспечение

### I ступени обучения (ознакомительный модуль)

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
История становления, развития и современное каратэ. Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	Занятие-рассказ	<b><u>Словесные:</u></b> рассказ, беседа, <b><u>Наглядные:</u></b> показ стоек, ударов. <b><u>Практические:</u></b> отработка ударов, работа в парах, работа на месте.	Сеть Интернет	Предметный инвентарь: макивары, лапы, мешки, прыгалки, гантели и т.д.	Устный контроль знаний (опрос), проверка знания стоек, ударов, товарищеские соревнования.
Этикет додже.	Занятие тренировка, практическое занятие, занятие в парах, занятие с инвентарем, круговая тренировка.				
Освоение техники каратэ- кихон.					
Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).					
Обучение техники ударов.					
Обучение акробатическим упражнениям.					
Правила выступления на соревнованиях.	Теория от тренера				
Подготовка и проведение показательных выступлений.	Выступление на праздниках.				
<b>Итоговое занятие</b>					

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

2.1 Календарный учебный период – 8 месяцев

Количество учебных часов - 64

Начало занятий групп с 1 октября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

2.2 Условия реализации программы

### **Перечень материально-технического обеспечения**

- Макивары
- Прыгалки
- Гантели
- Мешки
- Тяжелые мячи

### **Информационное обеспечение**

Подключение к сети Интернет.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы. Совместно с педагогом в реализации программы.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

### ***2.3 Формы аттестации***

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- Педагогические наблюдения;
- Использование методов специальной диагностики, тестирования;
- Беседы с детьми и их родителями;
- Открытые занятия;
- Экзамены на пояса
- Мероприятия с участием родителей
- Соревнования

#### **2.4 Формы контроля и подведения итогов 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.

#### 2.5 Методические материалы.

#### **Алгоритм построения учебного занятия**

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

**Вводная часть:** приветствие, сообщение план занятия.

**Основная часть:** Основная часть включает в себя теорию и практику.

#### **Структура занятия**

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
<b>1. Вводная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение</li> <li>• Разминка</li> </ul>	5-10	6 упр. 8 упр.	Подготовка спортсмена к основной тренировке
			Направлена на



<p><b>2. Основная:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение стоек</li> <li>• Изучение техники ударов</li> <li>• Работа в парах</li> </ul>	<p>10 мин. 10 мин. 15 мин.</p>	<p>9 упр. 6 упр. 10 упр.</p>	<p>развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям каратэ.</p>
<p><b>3. Заключительная:</b> ОФП</p>	<p>10 мин</p>	<p>6 упр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация</li> <li>• Силы,</li> <li>• Быстрота</li> <li>• Выносливость</li> <li>• Ловкость,</li> <li>• Гибкость.</li> </ul>

