

**«Согласовано»**  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад №4»  
Протокол № 1  
от «03» 09 2024 г.

**«Утверждаю»**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»  
  
Клепикова О.А.  
«03» 09 2024 г.



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«КАРАТЭ»  
для детей 5 – 7 лет**

Преподаватель:  
Калинин Михаил Михайлович

Рязань, 2024

## **Содержание программы**

### **I. Пояснительная записка**

- 1.1. Актуальность.
- 1.2. Форма и организация работы.
- 1.3. Цели и задачи программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

### **II. Учебно-тематический план**

- 2.1. 1-ый год обучения (5-6 лет)
- 2.2. 2-ой год обучения (6-7 лет)

### **III. Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

### **IV. Техническое и методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

### **V. Формы подведения итогов реализации программы**

### **VI. Список литературы**

## **Пояснительная записка.**

Каратэ для детей дошкольного возраста, прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ-до 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.

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы позволяет использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике.

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).

Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания. Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными.

Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ. Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения. Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

## **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 приёмы, 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.

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя необходимого общего и специального образования. Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики, поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся, с общеобразовательной школой и др. аналогичными коллективами.

### **1.1 Актуальность программы.**

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке данной программы. Программа направлена на приобщение детей и к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе детского сада. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

**Теоретическая значимость** состоит в расширении и дополнении теоретических представлений о подходах к повышению эффективности обучения детей в учреждениях дополнительного образования.

**Практическая значимость** заключается в разработке и реализации структуры образовательного пространства Школы (каратэ) на базе учреждения дошкольного образования, позволяющей оптимально решать задачи социализации, воспитания и дополнительного образования детей.

**Адресат программы:** дети 5-7 лет.

**Условия набора:** принимаются все желающие из числа воспитанников МБДОУ «Детский сад № 4».

**Условия формирования групп:** разновозрастные, в соответствии с локальными актами МБДОУ «Детский сад № 4».

**Новизна программы** состоит в том, что занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний. Во время занятий широко применяются методы, направленные на повторение, уточнение и расширение знаний, умений и навыков детей.

Методы обучения, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям детей, а не дублируют школу, что является отличительной особенностью данной образовательной программы.

Программа разработана с учетом основных принципов:

- последовательности (все задачи решаются методом усвоения «от простого к сложному», в соответствии с возрастными возможностями детей);
- доступности (заключается в простоте изложения и понимания);
- наглядности (предлагает наличие наглядной демонстрации).

## **1.2 Форма организации работы**

**Уровень ДОП:** стартовый и базовый уровни.

**Объем и срок освоения ДОП:** Дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на два года обучения, занятия проводятся с сентября по май месяц включительно.

Количество занятий - 72 часа.

Продолжительность занятий не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»:

- 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 25 минут (2 академических часа);
- 2-й год обучения - 2 раза в неделю по 30 минут (2 академических часа).

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации занятий:** групповая.

**Форма подведения итогов:**

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство.
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

**Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:**

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

## **1.3 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** способствовать созданию условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе обучения каратэ.

**Задачи программы:**

- повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

## **1.4 Планируемые результаты**

После прохождения первого этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

После прохождения второго этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;
- теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе.

После освоения полного объёма дополнительной образовательной программы воспитанник секции каратэ обладает: выносливостью; организованностью; навыками техники каратэ в соответствии с возрастом:

- знает историю возникновения каратэ;
- знает технику безопасности при занятиях;
- знает спортивную терминологию;
- выполняет технику каратэ;
- выполняет технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник);
- выполняет отработку технических приемов – ударов;
- выполняет акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

А также получают возможность научиться:

- быть психологически готовыми к участию в соревнованиях;
- должны уметь спокойно применять приемы самозащиты;
- сформировать свои коммуникативные способности;
- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

## II. Учебно-тематический план

### 2.1 1-ый год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	История становления, развития и современное положение каратэ	4
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий	4
3.	Этикет додже	4
4.	Освоение техники каратэ	11
5.	Освоение технико-тактических приемов каратэ в парах (партнер-соперник)	10
	<b>ВСЕГО</b>	<b>33</b>

### 2.2 2-ой год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Обучение техники ударов	9
2.	Обучение акробатическим упражнениям	5
3.	Правила судейства и выступления на соревнованиях	6
4.	Подготовка и проведение показательных выступлений	7
5.	Подготовка и проведение квалификационных соревнований	12
	<b>ВСЕГО</b>	<b>39</b>

## III. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

### История становления, развития и современное положение каратэ

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

### 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 спортсменов-каратистов. Значение правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

### **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.

### **Освоение техники каратэ**

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

### **Освоение технико-тактических приемов карата 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, закрепление и совершенствование 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.

### **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.

### **Обучение акробатическим упражнениям**

Элементарные строевые упражнения (повороты, построение, 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.

### **Правила судейства и выступления на соревнованиях**

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

### **Подготовка и проведение показательных выступлений**

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

## **IV. Техническое и методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период при необходимости);
- спортивный инвентарь

Работа по освоению детьми Программы обеспечивается использованием методических пособий:

1. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» «Гринливз», 1990. - 179с.

2. А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
3. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81с. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
4. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
5. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
6. Ресурсы интернета.
7. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 3. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадельство АСТ», 2000.-144 с.
8. Накаяма М., Динамика каратэ.: Новосибирск, «Издатель», 1991.
9. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 1. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадельство АСТ», 2000.-144 с.

## **V. Формы подведения итогов реализации программы**

При реализации программы руководствуются следующими формами подведения итогов:

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Также необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2-х раз в год проводятся испытания.

## **VI. Список литературы**

1. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» «Гринливз»,1990. - 179с.
2. А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
3. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81с.
4. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
5. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
6. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
7. Ресурсы интернета.
8. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 3. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадельство АСТ», 2000.-144 с.
9. Накаяма М., Динамика каратэ.: Новосибирск, «Издатель», 1991.
10. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 1. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадельство АСТ», 2000.-144 с.
11. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Пол ред. Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128с.
12. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.