

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7» г. Черняховска

Принята на заседании

Педагогического совета №1

от « 28 » 08 20 24 г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №7»

Говорун Т.П.

« 29 ».08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности**

«Каратэ»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Программа разработана тренером-преподавателем

Гончаренко А.Е.

г. Черняховск
2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-оздоровительной направленности -

Программа построена в соответствии с логикой психического и физического развития дошкольников.

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

- образовательного запроса родителей.

Обучение осуществляется на русском языке.

Концептуальной основой содержания Программы является сохранение уникальности, самооценности ребенка дошкольного возраста и развитие естественных возрастных приоритетов этого периода детства. С точки зрения оздоровления организма, каратэ-до является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья.

Доказано, что занятия развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно - сосудистую систему.

Программа направлена на развитие в воспитанниках самостоятельности, 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 и младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

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, владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения дошкольников.

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 программы «Обучение каратэ». 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.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 5 до 6 лет.

Количество воспитанников в группах: до 10 человек.

Форма обучения - очная

Время реализации программы – 9 месяцев. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 56 занятий за весь учебный период.

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

Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы

Программа рассчитана на обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет.

В Программе выделен первый период спортивной подготовки, который включает следующие содержательные направления:

Вводное занятие.

Распределение детей по группам. Составление расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении.

Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения: а) без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны.

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, про движения прыжками на одной и двух ногах.

Основные виды движения ногами: «вынос ноги с распрямлением в колене», «мах выпрямленной ногой», «прямой и диагональный мах ногой».

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Основные виды позиций: «споты вместе "позиция выпада", "позиция всадника", "позиция пустого шага", "стегающийся шаг", "шаг вилка".

Основные виды перемещений: "шаг с хлопком", "шаг скольжения по земле", "шаг назад".

Изучение стоек животных: "стойка дракона", "стойка аиста", "богомол", "стойка медведя", "стойка лука", "кошачья стойка", "стойка крысы", "стойка обезьяны", "пасть тигра", "стойка орла", "стойка единорога", "стойка феникса", "стойка ласточка", "по-турецки", "стойка всадника". б) с предметами упражнения:

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в приседе и полу приседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой (поясом).

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта, бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами).

Метание различных тяжестей.

Спортивные игры.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, пионербол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. *Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Восстановительные упражнения. Гимнастика лежа и сидя с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление;

упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж и прочее).

Спортивно-вспомогательные упражнения.

Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику каратэ, аэробика «тайбо» и пр.

Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри и др.; задания-упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму.

Перетягивание каната; овладение мячом, «бой всадников», «бойпетухов», салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.

Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки толкаясь руками и ногами из положения лежа на животе, от стены; прыжки в глубину с отскоком, запрыгивание на возвышение.

Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

Специальные упражнения на развитие силы. Упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы. Упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической силы.

На развитие быстроты.

Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений. Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора. На развитие выносливости сокращающиеся интервалы отдыха, интервальная работа. Максимальное количество подходов до снижения заданной интенсивности или скорости. На развитие гибкости. Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Полно амплитудные удары или броски, приемы защиты, наклоны, уходы, уклоны, нырки.

На развитие ловкости.

Упражнения по совершенствованию технической школы.

Упражнения спартерном.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка в каратэ направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков.

Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность физической деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений. Специальная техническая подготовка направлена на освоение и возможно более высокую степень совершенствования соревновательных.

Учебно-тематический план для детей 5 - 6 лет

№	Тема	Количество часов		Всего часов
		Теоретическое знание	Практическое знание	

1	История развития каратэ в России	2	2	4
2	Техника безопасности во время занятий	2	4	6
3	Этикет додзё	2	3	5
4	ОРУ, ОФП	3	7	10
5	Основы техники каратэ (кихон)	3	7	10
6	Обучение технике ударов	3	6	9
7	Основы техники, тактики, приёмы каратэ в парах (партнёрсоперник)	1	2	3
8	Подвижные игры	1	8	9
Итого		17	39	56

Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

№	Тема	Количество часов		Всего часов
		Теоретическое знание	Практическое знание	
1	История развития каратэ в России	1	2	3
2	Техника безопасности во время занятий	2	2	4
3	Этикет додзё	2	2	4
4	ОРУ, ОФП	2	4	6
5	Основы техники каратэ (кихон)	3	8	11
6	Обучение технике ударов	4	7	11
7	Основы техники, тактики, приёмы каратэ в парах (партнёрсоперник)	2	4	6

8	Подвижные игры	3	8	11
Итого		19	37	56

Планируемые результаты освоения программы

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Сплочение детский коллектива кружка.
4. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
5. Снижение асоциальных проявлений в детской среде.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

К концу освоения программы дети должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале; - спортивную терминологию;

Должны уметь: выполнять гимнастические элементы; выполнять ОРУ; выполнять простейшие элементы кихон.

Способы проверки результатов:

• целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация

Для успешной реализации данной программы необходимо:

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

После освоения программы ученики научатся:

-владеть основами технических приемов

-знать основные правила

соревнований -выполнять удары ногами,

руками -уметь работать в спаррингах.

А так же получат 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.

Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного периода: - начало занятий - 01.10.2023; - окончание занятий – 31.05.2024		
2. Количество учебных недель, количество учебных дней по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.		
Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (ДООП)	Количество учебных недель	Количество учебных дней
ДООП по обучение каратэ	28	56
3. Праздничные (выходные) дни:		
День народного единства	04.11.2023	

Новогодние праздники	с 01.01.2024 по 08.01.2024
День защитника Отечества	23.02.2024, 24.02.2024
Международный женский день	07.3.2024- 09.03.2024
Праздник весны и труда	01.05.2024 – 05.05.2024
День Победы	09.05.2024 – 11.05.2024
День России	12.06.2024 – 14.06.2024

2.1. Учебный план

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	Возрастная группа, продолжительность занятий (мин.)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Период обучения
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по обучению каратэ	Средняя (4-5 лет) 20 мин.	2	8	56	С 01.10.2019 по 30.04.2020 (7 месяцев)
	Старшая (5-6 лет) не более 25 мин.	2	8	56	
	Подготовительная (6-7 лет) не более 30 мин.	2	8	56	

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

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

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления

Материально- техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь.

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и

растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Формы аттестации.

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

Оценочные материалы

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности освоение 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.

Благодаря своей программе мне 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, посредством систематических занятий каратэ - Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

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).

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 Сётокан– 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).

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.

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, 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. **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 школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся

Методическое обеспечение реализации программы

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

Список литературы

1. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» «Гринливз»,1990. -179с.
2. Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к кунг-фу» Ленинград 1990 год.
3. А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
4. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81с.
5. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
6. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
7. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
8. Ресурсы интернета.
9. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 3. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000.-144 с.
10. Накаяма М., Динамика каратэ.: Новосибирск, «Издатель», 1991.
11. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 1. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000.-144 с.

