

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 197**  
**620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 148 а**  
**тел. 323-89-84, e-mail: [mdou197@eduekb.ru](mailto:mdou197@eduekb.ru)**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4 от «30» августа 2024 г.



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ детский сад № 197  
О.Г. Маркова  
Приказ № 25 от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
дополнительного образования  
спортивная секция «Каратэ»  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст обучающихся 4-7 лет  
срок реализации 3 года

Составитель:  
Власьянов Александр Васильевич

Екатеринбург, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 ивлиают 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 (№ 1-3) 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. Занятия данным видом восточных единоборств в

младшем школьном 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.

**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. 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.

**Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 64 часа. - первый и второй год обучения – 2 часа в неделю (за год 64 часа);

Продолжительность занятия - 45 мин.

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

**Форма организации образовательного процесса:** - групповая – коллективное выполнение основных упражнений по ОФП;

**Форма проведения занятий в секции:**

- 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 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.

#### ***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.

## **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 (партнерсоперник).

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.

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

**3 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.

**4 Раздел.** 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».

**5 Раздел.** Подготовка и проведение показательных выступлений.

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

### **Предполагаемый результат:**

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

### **Кадровое обеспечение программы:**

Программу реализует тренер по каратэ, реализует в дополнительном образовании.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

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

Для реализации Программы необходимы:

- видео-, аудиоаппаратура (для просмотра видеофильмов, слайдов, прослушивания аудиозаписей);

- канцелярские принадлежности (цветная и белая бумага, карандаши, ножницы, клей);

- спортивный зал;

Пособия и оборудование

Оборудование площадок и инвентаря для секции. Оборудование площадок должно отвечать определенным требованиям. Применительно к участку детского сада, с учетом возраста дошкольников.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

№	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретические занятия	Практические 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>23</b>	<b>41</b>	<b>64</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

СЕН	Таб	Раздел	Тема занятия	Основные виды деятельности
	1	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

	2	Углубленное разучивание		Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений
	3	Совершенствование		Каратэ за пределами додже. Элементы киокусинкай каратэ
ОКТАБРЬ	4	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
	5	Углубленное разучивание		
	6	Совершенствование		Ходьба обычная с дыхательными упражнениями. Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
НОВАБРЬ	7	Первоначально еобучение	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, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.
ДЕКАБРЬ	8	Первоначально еобучение	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)
ЯНВАРЬ	9	Первоначально еобучение	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 атакеи т.п.

ФЕВРАЛЬ	10	Первоначально еобучение	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
	11	Углубленное разучивание	Обучение техники ударов	
МАРТ		Первоначально еобучение	Обучение акробатическим упражнениям	Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки
		Углубленное разучивание		
		Совершенствование		
АПРЕЛЬ		Первоначально еобучение	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»
МАЙ		Первоначально еобучение	Подготовка и проведение показательных выступлений	Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся

## **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.

## **Диагностика эффективности реализации программы**

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, поддерживать

## **Список использованной литературы:**

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. 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. 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.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - 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 978-5-09021779-8.
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.