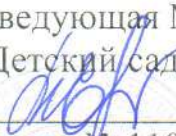


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 5
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023
Протокол № 1

Утверждаю:
заведующая МАДОУ № 5
«Детский сад комбинированного вида»
 М. С. Ермузевич
Приказ № 110/2-ОД от 31.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Попело Алексей Олегович,
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1.	Учебно-тематический план	6
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	7
1.4.	Планируемые результаты	9

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации/ контроля	11
2.4.	Оценочные материалы	11
2.5.	Методическое обеспечение	12
2.6.	Список литературы	14

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав МАДОУ №5 «Детский сад комбинированного вида»

Уровень освоения содержания программы стартовый.

Актуальность программы определяется тем, что каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья обучающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

В личностном плане актуальность программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительными особенностями программы

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. 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 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.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста, 5 – 6 лет. Набор детей в коллектив осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является желание ребенка. Количество обучающихся не ограничено.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы 1 год (1 учебный год равен 9 месяцев).

На полное освоение одного года обучения потребуется 72 часа.

Общий срок освоения Программы-72 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста – 1 год обучения (5 – 6 лет) осуществляется 2 раза в неделю и длится 25 минут.

Расписание занятий составляется исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, и условиям проведения занятий.

Формы обучения очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования у детей здорового образа жизни и потребности в самостоятельной двигательной деятельности в процессе занятием каратэ, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- ознакомить с основными правилами и принципами техники «каратэ»;
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов одного из видов боевых искусств – каратэ;

2. Развивающие:

- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

3 Воспитательные:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте;
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Техника безопасности				
1.1	Вводная беседа, правила поведения в спортивном зале при занятиях каратэ	2	1	1
1.2	История возникновения каратэ	1	1	
2. Общая физическая подготовка				
2.1	Развитие силы	4		4
2.2	Развитие быстроты	4		4
2.3	Развитие ловкости	4		4
2.4	Развитие выносливости	4		4
2.5	Комплекс на гибкость и растяжку	4		4
3. Базовая техника каратэ				
3.1	Стойка Хэйко-дачи	2	1	1
3.2	Стойка Мусуби-дачи	2	1	1
3.3	Стойка Хэйсоко-дачи	2	1	1
3.4	Стойка Шико-дачи	2	1	1
3.5	Стойка Киба-дачи	2	1	1
3.6	Стойка Дзенкуцу-дачи	2	1	1
3.7	Стойка Кокутцу- дачи	2	1	1
4. Упражнения техники поединков каратэ				
4.1	Удары руками на месте	2	1	1
4.2	Удары ногами на месте	2	1	1
4.3	Удары руками в стойке	2	1	1
4.4	Удары ногами в стойке	2	1	1
4.5	Приемы само страховки	2	1	1
4.6	Удары руками в передвижении	2	1	1
4.7	Удары ногами в передвижении	2	1	1
4.8	Удары руками и ногами на месте	2	1	1
4.9	Удары руками и ногами в передвижении	2	1	1
4.10	Передвижение по прямой	2	1	1
4.11	Передвижение по кругу	2	1	1
4.12	Передвижение из одной стойки в другую	2	1	1
4.13	Блоки верхнего уровня	2		2
4.14	Блоки нижнего уровня	2		2
5. Основы правил соревнований				
5.1	Особенности дыхания при занятиях карате	2	1	1
5.2	Режим, гигиена, закаливание, питание спортсмена	2	1	1
5.3	Достижение эмоциональной и волевой готовности к соревнованиям	2	1	1
6. Итоговое занятие				
6.1	Соревнование	1		1
Итого		72	24	48

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Техника безопасности (3 ч.)

Вводное занятие - знакомство с программой.

Теория: Этикет в карате-до. Ритуалы. Правила поведения обучающихся.

Практика: Входной контроль – выполнение приемов.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

История возникновения карате.

Теория: Мониторинг умений и навыков воспитанников. История возникновения карате-до. Появление карате-до в России. Первые соревнования. Рассказ воспитанникам о правильности выполнения заданий.

Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Форма контроля: беседа.

2.Общая физическая подготовка (20 ч.)

Практика. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие быстроты: бег отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Комплекс на гибкость и растяжку; силовая подготовка (норматив): отжимание от пола, упражнения для брюшного пресса, приседания; упражнения на равновесие, координацию, быстроту.

Форма контроля: зачет.

3.Базовая техника каратэ (14 ч.)

Теория. Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

Практика. Стойки: ХАЧИДЖИ ДАЧИ, ХЕЙСОКУ ДАЧИ.

Техника рук: прямые удары рукой ЧОКУ-ЦУКИ, блок верхнего уровня АГЕ-УКЕ, блоки среднего уровня СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, блок нижнего уровня ГЕДАН-БАРАЙ

Техника ног: прямой удар ногой МАЕ-ГЕРИ, боковые удары ногой ЕКО-ГЕРИ, КИАГЕ, ЕКО-ГЕРИ, КИКОМИ

Форма контроля: зачет.

4. Упражнения техники поединков каратэ (28 ч.)

Теория. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

Практика. Атакующая техника рук: ОИ ЦУКИ ДЗЕДАН, ОИ ЦУКИ ЧУДАН, ОИ ЦУКИ ГЕДАН

Защитная техника рук: АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ

Форма контроля: поединок.

5. Основы правил соревнований (6 ч.)

Теория. История боевых искусств. Изучение японской терминологии

Особенности дыхания при занятиях карате. Правила соревнований. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма.

Практика. Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. Демонстрация приобретенных навыков карате и физических кондиций.

Форма контроля: соревнование.

6. Итоговое занятие (1 ч.)

Теория. Подведение итогов работы за год.

Практика. Итоговое занятие – итоговая аттестация. Показательные выступления.

Форма контроля: открытое занятие.

1.4. Планируемые результаты.

Итогом успешного освоения Программы считается:

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям каратэ.
- сформированный навык необходимых умений и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ.
- привить интерес к традициям каратэ;
- сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
- сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
- улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.
- применение умений и навыков техники каратэ.
- выработка гибкости, выносливости, ловкости и быстроты.
- повышение интереса к спорту.
- проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- дисциплина и уважение к старшему населению и к друг другу.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Возраст	Количество занятий			Продолжительность занятий	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулы
	в неделю	в месяц	в год				
Старшая группа (5-6 лет)	2	8	72	25 мин	с 1 октября	по 30 июня	с 26 декабря по 09 января

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Мячи малые, средние, большие.
- Гимнастические стенки.
- Кольца.
- Гимнастические маты.
- Обручи.
- Мешочки с песком
- Скамейки.
- Стульчики.
- Лапа боксерская.
- Кегли
- Скакалки
- Музыкальный центр

2. Информационное обеспечение:

- Обучающие плакаты.
- Официальный сайт МАДОУ № 5.
- Стенды.

3. Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации Программы обучение карате проводит педагог дополнительного образования; инструктор по физической культуре иной специалист, имеющий педагогическое образование и курсы повышения квалификации по данному направлению.

2.3. Формы аттестации/ контроля

1. *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- беседа;
- зачет.

2. *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- поединок;
- соревнования;
- открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

По окончании года обучения проводятся диагностические испытания.

Мониторинг освоения воспитанниками программных умений и навыков

№ п/п	Показатели возрастного развития	Критерии показателей возрастного развития		
		Частота проявления	Самостоятельность в выполнении	Инициативность
1	Терминология карате			
2	Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время			
3	Работа в парах с преодолением сопротивления партнера			
4	Отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга			
5	Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.)			
6	Бег отрезков по 10 м, 20 м, 30 м, бег на месте в максимальном темпе			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами			
8	Приседание за 20 и за 30 сек. в максимальном темпе			
9	Базовая техника в перемещениях			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами			
11	Приседание за 20 и за 30 сек. в максимальном темпе			
12	Базовая техника в перемещениях			

- ✓ «обычно» (+) – означает, что данный показатель является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего;
- ✓ «изредка» (+-) – означает, что данный показатель не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности и/или поведении время от времени;
- ✓ «никогда» (-) – означает, что данный показатель не проявляется в деятельности и поведении ребенка.

2.5. Методическое обеспечение

Практическая подготовка осуществляется на занятиях. Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся:

цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон

(ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС.

Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках. Наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

2.6. Список литературы

1. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2005
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1997
3. Алексеева Л.М. "Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ" М.: 2005
4. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1997
5. Будинская В.Г., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: 1997
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2000
7. Трусов О.В. Шотокан карате-до. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000
8. Трусов О.В. Шотокан каратэ-до. Книга 2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000