

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №219
«Детский сад комбинированного вида»
(МАДОУ № 219 «Детский сад комбинированного вида»)
650065, Кемеровская Область - Кузбасс, г. Кемерово, Октябрьский
проспект, д.103А, тел.: 8(384-2)531876, e-mail: mdou_219@mail.ru

ПРИНЯТО

Педагогический совет МАДОУ № 219
«Детский сад комбинированного вида»
Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая МАДОУ № 219
«Детский сад комбинированного вида»
Василец Е.Г.
Приказ №251 от 31 августа 2022 г.



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

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализации программы: 7 месяцев

Разработчик:
инструктор по карате
Касумов Фарид Касумович

Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебно-тематический план.....	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.....	8
1.4. Планируемые результаты	9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации / контроля.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Методическое обеспечение.....	13
2.6. Список литературы.....	14

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КАРАТЕ» имеет физкультурно-спортивную направленность составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» 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 2025года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 219 «Детский сад комбинированного вида» от 17.09.2014г., с изменениями и дополнениями от 10.07.2019г. №1341, от 31.05.2021 №1108 и локальными нормативными актами учреждения.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы – пропаганда здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом через занятия карате.

Новизна программы: данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному карате-до. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном карате-до. 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.

Адресат программы:

Программа адресована детям 5 – 7 лет.

Комплектование групп происходит в сентябре каждого учебного года с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей обучающихся.

Наполняемость одной учебной группы: не более 10 обучающихся.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется на протяжении 7 месяцев (с октября по апрель). В течение года проводится 56 занятий (28 часов).

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Занятия для обучающихся 5-7 лет проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. Всего 56 занятий (28 часов) за учебный год.

Форма обучения – очная, традиционная. Обучающиеся знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники традиционного карате-до.

Особенности содержания программы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 5 до 7 лет, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку воспитанников.

Педагогическая целесообразность.

Образовательная дополнительная программа «Карате» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное карате, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений - от простого к сложному - от частного к общему, с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных

занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;

- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;

- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;

- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;

- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Условия приема на занятия.

В программу принимаются дети в возрасте 5-7 лет, проявляющие интерес к занятиям карате, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с тренером. Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 15 минут, последующие 15 мин - подгрупповые отработки новых движений, стоек. Длительность занятия не превышает нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребенка. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 56 занятий в год (28 часов).

Методы реализации учебной программы:

- объяснение, инструктирование;

- демонстрация, выполнение упражнений;

- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить с историей возникновения и развития каратэ-до.
2. Формировать устойчивую мотивацию к дальнейшим занятиям, повышать уровень физической и морально-волевой подготовленности обучающихся.
3. Обучить элементам, приемам каратэ-до.

Развивающие:

1. Развитие психомоторных качеств.
2. Способствовать оптимизации физического развития обучающихся.

Воспитательные:

1. Воспитывать взаимоотношению в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
2. Сформировать у детей потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Правила техники безопасности	30мин	15мин	15мин	наблюдение, беседа
2.	История возникновения карате	30мин	15мин	15мин	беседа
3.	Общая физическая подготовка.	9ч 30мин	-	9 ч 30мин	зачет
4.	Изучение базовой техники карате. КИХОН	5ч	2ч30мин	2ч30мин	зачет
5.	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	10ч	5ч	5ч	поединок
6.	Основы правил соревнований, игры	2ч	1ч	1ч	соревнование
7.	Итоговое занятие	30мин	15мин	15мин	открытое занятие
	Итого:	28ч	9ч15мин	18ч45мин	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Введение. (30 мин.)

Теория. Вводное занятие - знакомство с программой. Этикет в карате-до. Ритуалы. Правила поведения обучающихся.

Практика. Входной контроль – выполнение приемов.

Форма контроля: наблюдение, беседа.

2. История возникновения карате. (30 мин.)

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.

Практика. Выполнение приемов.

Форма контроля: беседа.

3. Общая физическая подготовка. (9 час. 30 мин.)

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: пробегание 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.

4. Изучение базовой техники каратэ. КИХОН (5 час.)

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.

5. Изучение техники поединков. КУМИТЭ (10 час.)

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.

6. Основы правил соревнований, игры. (2 час.)

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.

7. Итоговое занятие (30 мин.)

Теория. Подведение итогов работы за год

Практика. Итоговое занятие – итоговая аттестация. Показательные выступления.

Форма контроля: открытое занятие.

1.4. Планируемые результаты

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся развивают пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямооту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание, формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности – спокойное и мудрое.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный

положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

К концу обучения дети:

знают этикет в карате-до, ритуалы, правила поведения при занятиях карате; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;

умеют складывать кимоно, повязывать пояс;

усвоят основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 10-й «кю» (белый пояс).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№	Наименование разделов и тем	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Октябрь					
1.	Введение. Правила техники безопасности	30мин	15мин	15мин	наблюдение, беседа
2.	История возникновения карате	30мин	15мин	15мин	беседа
3.	Общая физическая подготовка.	3ч	-	3 ч	
Ноябрь					
3.	Общая физическая подготовка.	4ч 30мин	-	4 ч 30мин	
Декабрь					
3.	Общая физическая подготовка.	2ч 30мин	-	2 ч 30мин	зачет
4.	Изучение базовой техники карате. КИХОН	2ч	1ч.	1ч.	
Январь					
4.	Изучение базовой техники карате. КИХОН	3ч	1ч30мин	1ч30мин	зачет
Февраль					
5.	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	4ч	2ч	2ч	
Март					
5.	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	5ч	2ч 30мин	2ч 30мин	
Апрель					
5.	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	1ч	30ч	30ч	поединок
6.	Основы правил соревнований, игры	2ч	1ч	1ч	соревнование
7.	Итоговое занятие	30мин	15мин	15мин	открытое занятие
	Итого:	28ч	9ч15мин	18ч45мин	

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал
2. Мячи малые, средние, большие.
3. Гимнастические стенки.
4. Кольца.
5. Гимнастические маты.
6. Обручи.
7. Мешочки с песком
8. Скамейки.
9. Стульчики.
10. Лапа боксерская.

2. Информационное обеспечение:

Обучающие плакаты.

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, соревнование, открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

По окончании года обучения проводятся диагностические испытания.
Мониторинг освоения воспитанниками программных умений и навыков

Показатели	Оценка/баллы		
	В	С	Н
Терминология карате			
Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время			
Работа в парах с преодолением сопротивления партнера			
Отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга			
Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.)			
Пробегание отрезков по 10 м, 20 м, 30 м, бег на месте в максимальном темпе			

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами			
Приседание за 20 и за 30 сек. в максимальном темпе			
Базовая техника в перемещениях			

Н (низкий) - не справляется с программой;

С (средний) - справляется, при выполнении упражнений и заданий требуется помощь педагога или частичная помощь педагога;

В (высокий) - справляется самостоятельно.

Форма подведения итогов: открытое занятие для родителей в конце года.

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