


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 74 «Белочка» г.Вологды

ПРИНЯТА:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 21 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующая МДОУ № 74 «Белочка»  
/Коколемина Е.Д./  
Приказ № 147 от 21.08.2024 г.



Дополнительная общеразвивающая  
программа по развитию физических качеств  
у детей дошкольного возраста  
«КАРАТЭ СЁТОКАН»  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 4 -7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования -тренер  
Шестериков Александр Валерьевич

Вологда, 2024

## 1. 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 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.

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 поведения младших школьников.

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), Постановлением 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»

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 4 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 - 30 мин.

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

**Форма организации** образовательного процесса:

- групповая – коллективное выполнение основных упражнений по ОФП;

**Форма проведения** занятий в кружке:

- игровое занятие – эта форма используется при обучении техники каратэ- кихон;

- спортивно - спаринговая – 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 Сётокан 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 (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.

**2 Раздел. Обучение техники ударов.** лапы, 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, кувыркам, 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 1180001311Я».

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

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

#### ***Этапы реализации.***

#### **1 этап – организационный**

**Основная цель этапа: Создание условий для определения уровня деятельности**

1. Теоретическое и практическое изучение проблемы.
2. Поиск путей решения объявленных проблем по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста.
3. Определение уровня физкультурно – оздоровительной работы по следующим направлениям:
  - анализ уровня физкультурно-оздоровительной работы по следующим направлениям:
  - уровень развития детей;
  - профессиональная компетентность педагогов;
  - уровень реализации воспитательно-образовательных программ;
  - методическое, материально – техническое обеспечение.
4. Провести анкетирование родителей с целью выявления социального заказа по изучаемой проблеме.
5. Работа над программой «Каратэ» для дошкольников (методическое, материально техническое обеспечение).

#### **2 этап – результативный**

**Основная цель этапа: подведение итогов эффективности реализации Программ и определение перспектив дальнейшей работы.**

1. Качественный и количественный анализ реализации программы «Каратэ»
2. Обогащение опыта по реализации программы «Каратэ».
3. Подготовка проекта программы на следующий период работы.

**Предполагаемый результат:**

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

**Условия реализации Программы:**

Программа реализуется на базе МДОУ - детский сад №74 «Белочка» г.Вологда.

**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);
- спортивный зал;

**Пособия и оборудование****Оборудование площадок и инвентаря для кружка.**

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

**Учебно-тематический план для детей 3-7 лет**

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретич. занятия	Практич. 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>64</b>

## 2. Содержание программы

№ дата		Раздел, количество часов,	Тема занятия	Основные виды деятельности
По плану	По факту			
Октябрь		Первоначальное обучение	История становления, развития и современного каратэ	Вводное слово инструктора по ф/к. о каратэ. История развития каратэ. Основатель стиля киокусинкай каратэи руководители организации.
		Углубленное разучивание:		Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений.
		Совершенствование:		Каратэ за пределами додже. Элементы киокусинкай каратэ
Ноябрь		Первоначальное обучение  Углубленное разучивание:	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
		Совершенствование:		Ходьба обычная с дыхательными упражнениями. Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Декабрь		Первоначальное обучение:	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.
		Первоначальное обучение:	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		Первоначальное обучение:	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 атаке и т.п.
Февраль		Первоначальное обучение:	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.
		Углубленное разучивание	Обучение техники ударов	
Март		Углубленное разучивание:	Обучение акробатическим упражнениям	Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум.
		Совершенствование:	Обучение акробатическим упражнениям	Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.



		Совершенствование:	Обучение акробатическим упражнениям	Обучение равновесиям, стойкам, кувырмам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки.
Апрель		Первоначальное обучение:	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 1180001311Я».
Май		Первоначальное обучение:	Подготовка и проведение показательных выступлений.	Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

### 3.1 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.

### 3.2 Диагностика эффективности реализации 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.

### 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: Учебное 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. Мнехен. – 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 978-5-09-021779-8.
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.
14. Электронные презентации по тематике программы.