

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка-детский сад №12»  
Дальнереченского городского округа

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад №12»

В.П.Зозуля

«26» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по  
физкультурно-спортивной направленности «Секция каратэ»  
для детей 4-7 лет  
Срок обучения: 1 год**

Курбанов Сапарбек Канатбекович,  
тренер-преподаватель

г. Дальнереченск

2022 г.

1

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>страница</b>
1	Пояснительная записка	2
2	Особенности организации деятельности учащихся на занятиях	5
3	Учебный план	8
4	Календарный учебный график	8
5	Оценочные и методические материалы	9
6	Список литературы	10

### **1. Пояснительная записка**

Образовательная программа по каратэ имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения.

Данная программа составлена в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г.№1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020г.;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- методических материалов физкультурно-спортивной направленности, ФГОС дошкольного образования.

#### **Актуальность программы**

В последнее время всё более актуальной становится проблема здоровья и физического развития детей и подростков, как потенциального фонда энергичных, способных к решению важнейших задач людей современного российского общества. В настоящее время доминирование статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.) создают условия для снижения здоровья и развития гиподинамии подрастающего поколения. Динамичное же развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически развитых людей.

Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как:

- создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- повышение массовости физической культуры и спорта;
- обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре;
- повышение конкурентоспособности российского спорта;
- пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность программы обусловлена также её практической значимостью.

Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребёнка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и, прежде всего, способствуют его укреплению. Учащиеся смогут применить полученные знания, практические умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, укрепления здоровья на всех последующих жизненных этапах.

### **Отличительная особенность программы**

Содержание данной программы гармонично сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы каратэ.

Каратэ – вид спорта японской культуры, направленный на самооборону.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку обучающихся, делают этот вид единоборств важным средством физического и моральноволевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Элементы каратэ повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Единоборства способствуют выработке самодисциплины, формируют внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ в детском саду» рассчитана на учащихся 4-7 лет (мальчики и девочки), интересующихся восточными единоборствами и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий каратэ.

## **Объем и срок реализации программы**

Занятия по программе «Каратэ в детском саду» проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год). Количество лет, необходимых для усвоения программы – 1 год.

### **Цель программы**

Формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами различных единоборств (каратэ).

### **Задачи**

#### Обучающие:

- познакомить детей с историей единоборств;
- способствовать поэтапному физическому развитию учащегося;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основным техническим и тактическим элементам;
- обучить основам выполнения базовой техники;
- обучить основным элементам борьбы самбо.

#### Развивающие:

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- способствовать физическому и психологическому развитию учащихся.

#### Воспитательные:

- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде;
- развивать умение добиваться намеченной цели;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

## **Условия реализации программы**

Программа «Каратэ в детском саду» предназначена для обучения детей от 4 до 7 лет, как мальчиков, так и девочек и рассчитана на 1 год обучения.

Комплектование групп свободное. В состав одной группы могут входить учащиеся разных возрастов. Обязательно наличие медицинского допуска (медицинской справки) врача к занятиям. Отсутствие у детей каких-либо

особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в группы.

Количество учащихся в каждой группе обусловлено требованиями санитарных норм и вместимостью предоставляемого учреждением помещения (спортивного зала) и составляет не менее 15 человек – на 1 году обучения.

#### Режим занятий:

Занятия по программе «Каратэ в детском саду» проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (72 часа в год).

### **2. Особенности организации деятельности учащихся на занятиях**

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, создание благоприятного эмоционального состояния. В вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в команде. Она составляет 25–30 % занятия.

2. Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.

3. Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Занятия включают в себя как теоретическую, так и практическую часть.

Теоретическая часть проходит в форме: бесед; объяснений; инструктажа; комментариев.

Практические занятия проводятся в форме: тренировок (учебные занятия); учебных игр; состязаний.

Для выполнения различных упражнений используются следующие формы организации занятий: групповая; фронтальная; индивидуально-групповая; поточная; посменная; индивидуальная.

Основная форма организации занятий – групповая.

Фронтальная - применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно (при проведении ходьбы, бега, ОРУ). Педагог может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

Индивидуальная - каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя.

Индивидуально-групповая – заключается в том, что педагог ведёт занятие не с одним учеником, а уже с целой группой разновозрастных детей с различным уровнем подготовки. Преподаватель ведёт работу с каждым учеником отдельно, поочередно спрашивая изученный материал, объясняя новый, и даёт индивидуальные задания. Остальные выполняют индивидуальные задания.

Поточная - все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

Посменная - способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека.

По мере овладения движением количество участников в смене увеличивается.

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных инструктором, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурно-спортивных занятий.

#### Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Оборудование: спортивный зал; гимнастическое оборудование –маты, скамьи, гимнастические стенки.

2. Спортивный инвентарь:

-На группу обучающихся: скакалки; гимнастические палки; резиновые мячи.

-На каждого обучающегося: спортивная форма; чешки или носки;

#### **Планируемые результаты к концу обучения по программе:**

##### Личностные:

- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности;
- приобретение опыта общения в коллективе.
- соблюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий;
- наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка;
- повышение самооценки учащихся;
- умение справляться со страхами;
- умение выполнять указания педагога;
- наличие уверенности в себе и в своих силах.

#### Метапредметные:

- повышение уровня развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость;
- осознание значимости ведения здорового образа жизни;
- умение ставить цель;
- умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса;
- сформированность мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- умение принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;
- умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат в состязаниях.

#### Предметные:

- знание основ этикета додзё;
- уверенное владение терминологическим аппаратом;
- умение демонстрировать кругозор в области истории каратэ, его сущности;
- уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений;
- умение демонстрировать навыки и умения владения техникой каратэ;
- готовность учащихся к состязаниям.

### 3. Учебный план

п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		72			
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа самоконтроль
2	История каратэ	1	1	-	беседа самоконтроль, демонстрация видео- и фотоматериалов
3	Гигиена и режим дня спортсмена	1	1	-	беседа самоконтроль
4	Техника безопасности	2	2	-	беседа текущий самоконтроль
5	Теоретическая подготовка. Стойки, передвижения, захваты	5	1	4	самоконтроль
6	Общая физическая подготовка. Базовая техника руками и ногами.	16	2	14	беседа текущий самоконтроль
7	Развитие физических качеств	17	2	15	беседа текущий самоконтроль
8	Подвижные игры	15	2	13	тестирование самоконтроль
9	Психологическая подготовка. Беседы о морально-волевых качествах спортсмена.	2	1	1	беседа текущий самоконтроль
10	Состязания, подвижные игры, эстафеты	12	1	11	тестирование самоконтроль
11	Итоговые занятия	1	-	1	наблюдение
	итого	72	13	59	

### 4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	01.10.2022	30.06.2023	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу



## 5. Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности обучения (формы подведения итогов реализации программы): сдача контрольных нормативов; соревнования; показательные выступления; открытое занятие; итоговое занятие.

Результат обучения оценивается в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Текущая оценка знаний и умений учащихся отслеживаются каждое занятие. Данные педагогических наблюдений фиксируются в диагностическом листе. Первичное заполнение диагностического листа - нулевой этап контроля проводится после набора групп (в середине сентября). Далее заполняется каждые полгода, в середине года - промежуточный (декабрь) и в конце года - итоговый (апрель-май).

На основе диагностических карт делается вывод об овладении учащимися программы, что позволяет оценить эффективность образовательной программы.

Динамика развития физических качеств, степень освоения учебного материала в своей основе определяется по результатам тестирования и состязаний, которые периодически проводятся по мере прохождения программы.

### Методические материалы

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие методы обучения:

По способу организации занятий:

а) словесные: объяснение; беседа; инструктаж; комментарии; обсуждение; тестирование; анализ проделанной работы.

б) наглядные:

– наглядно-зрительные приемы (показ педагогом различных приемов, движений, техник, упражнений. Приёмы показываются как слитно так по частям);

– использование наглядных пособий (показ видеороликов, схем, фотографий выполнения приёмов).

в) практические:

– освоение показанных педагогом приемов, движений, техник, упражнений (т.е. многократное повторение движений изменениями и без);

– самостоятельное выполнение упражнений;

– подвижные игры;

– состязания.

г) игровой и соревновательный методы.

По способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративные (учащиеся воспринимают и усваивают показанные педагогом упражнения, приемы, движения, техники);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

В рамках одного занятия, педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

Организационно-педагогические средства. Данная программа также предусматривает работу с родителями: проведение родительских собраний; просмотр анализ видео с занятий, мероприятий; присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

## 6. Список 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.