

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г.Хабаровска
«Детский сад комбинированного вида №184»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
«31» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №184
М.Н.Шиляева
Приказ №108 от «06» сентября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. КАРАТЭ»**

Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Марков Виталий Викторович
преподаватель каратэ

г.Хабаровск
2022г.

Пояснительная записка

Данная программа направлена на развитие детей в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации №2 от 28.01.2021).

Актуальность программы

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую сложившихся традициях использования приемов восточных подготовку спортсменов-каратистов, делают средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям

физической культурой и спортом.

С этой целью была создана спортивно-оздоровительная секция «Кёкусин-кан каратэ-до России для дошкольников».

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 4-7 лет и направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Набор детей осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) и при отсутствии медицинских противопоказаний у ребенка.

Сроки реализации программы, режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Предусмотрено два групповых занятия в неделю.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПиН.

Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1ч.	2	2ч.	36	72ч.

Цель программы - совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях с изучением элементов каратэ.

Основная задача программы – научить каждого ребенка базовым приемам каратэ, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программный материал распределен по конкретным направлениям. Потому, что если природа наградила ребенка определенными способностями надо помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, природные способности.

Это двигательная программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, акробатики и имеет три основных направления, каждое из которых решает свои задачи, а именно:

СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ - решает задачи спортивно – оздоровительной подготовки детей и включает элементы каратэ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – решает задачи укрепления здоровья воспитанников, поддержания физической и умственной работоспособности и активности. Включает в себя три раздела – приемы каратэ, ритмическая гимнастика, стретчинг – гимнастика.

РАЗВИВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ – задачами являются раскрытие спортивного потенциала детей, реализация возможностей физических упражнений в интеллектуальном развитии воспитанников.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

В ходе программы также решаются задачи:

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья ребенка применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.
2. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
3. Сформировать представление о здоровом образе жизни, выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой любимый вид спорта станет неотъемлемой частью.

Формы работы:

Физкультурные занятия, оздоровительно-профилактическая гимнастика, спортивные мероприятия, работа с родителями.

Занятия проводятся во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в секции.

Программа имеет следующие этапы:

1. Подготовительный этап:

- Подготовка и обновление предметно – развивающей среды;
- Подготовка инвентаря;
- Видеотека;
- Подготовка спортзала к занятиям

2. Диагностика:

- Мониторинг;
- Дневник наблюдений и индивидуальная работа.

3. Начальная подготовка:

- Строевые общеразвивающие упражнения из базы каратэ;
- Базовые элементы кратэ(стойки, удары руками/ногами, блоки);
- Специальные упражнения на отработку изученных приемов.

4. Основные разделы:

- Элементы каратэ (техника выполнения упражнений (ударов и блоков руками\ногами, стойки, ката и т. п.);
- Страховка и самостраховка при выполнении элементов акробатики; элементы акробатики (техника выполнения);
- Силовая подготовка, спорт инвентарь (техника выполнения);
- Гимнастика на матах, стретчинг;
- Комбинации упражнений с предметами (без них).

5. Спортивные развлечения:

- Общая и специальная подготовка;
- Участие в утренниках и концертах;
- Показательные выступления для родителей воспитанников.

Методы организации обучения:

Словесный метод:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция,

- анализ техники выполнения

Наглядный метод:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, техники выполнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, видеоматериалов, иллюстраций, схем, карточек с заданием);
- наглядно-слуховые приемы (фонограммы);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога)

Практический метод:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

Репродуктивный метод:

- воспроизведение детьми полученных знаний

Формы организации деятельности детей на занятии:

1. Групповой
2. Индивидуальная
3. По звеньям
4. Индивидуально – групповой

Формы проведения занятия:

1. Традиционное
2. Сюжетное
3. Учебно - тренирующее
4. Итоговое – контрольное
5. Отчетное (перед родителями)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Разделы программы	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Кардио разминка	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Разминка суставов	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Элементы акробатики	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Разтяжка	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Изучение приемов каратэ	5 мин		5 мин		5 мин		5 мин	

*Занятия проводятся 8 раз в месяц, по два занятия в неделю.

Продолжительность занятий 20-25 мин.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В СТАРШЕЙ и ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

Разделы программы	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Кардио разминка	7- 10 мин	7-10 мин	7- 10 мин	7-10 мин	7- 10 мин	7-10 мин	7- 10 мин	7-10 мин
Разминка суставов	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин
Элементы акробатики	5- 7 мин	5-7 мин	5- 7 мин	5-7 мин	5- 7 мин	5-7 мин	5- 7 мин	5-7 мин
Растяжка	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Изучение приемов каратэ	5 мин		5 мин		5 мин		5 мин	
Силовая подготовка		5 мин		5 мин		5 мин		5 мин

*Занятия проводятся 8 раз в месяц, по два занятия в неделю.

Продолжительность занятий 25-30 мин.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

На данном этапе проводится разминка, включающая базовые упражнения каратэ, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики, ритмической, дыхательной гимнастики..

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Состоит из элементов каратэ и акробатики, гимнастики, разминки в движении, элементов укрепляющих суставов упражнений, творческих и подвижных игр, специальных заданий на развитие выдумки и творческой инициативы, работы на тренажерах, силовых упражнений и заданий.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Включает гимнастику растягивания – стретчинг (из серии «Растягивайся – расслабляйся»), элементы самомассажа, дыхательную гимнастику.

Ожидаемые результаты.

Систематические занятия общей физической подготовкой:

- помогут сформировать потребность у детей к систематическим занятиям секции каратэ, овладение базовыми приемами каратэ (стойки, удары руками/ногами);

- укрепят опорно-двигательный аппарат, функциональное состояние организма ребенка: сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- повысят физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы, сформируют умение сохранять правильную осанку;
- разовьют способность воспринимать и удерживать инструкцию к выполнению физических упражнений, подвижных игр и эстафет, умение чётко принимать исходные положения;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе, разовьют инициативу, трудолюбие, силу воли;
- сформируют навыки безопасного поведения в спортивном зале при выполнении физических упражнений, подвижных играх и т. д.

Степень сформированности перечисленных критериев определяется на итоговых занятиях в конце учебного года посредством проведения мониторинга в соответствии с региональными стандартами для дошкольников.

Планирование работы по программе представлено в учебно-тематическом плане.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ГОД

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение	1	1	-
2	История каратэ.	2	2	-
3	Общеразвивающие упражнения	15	1	14
4	Кихон (стойки и положения каратэ, базовый технический комплекс)	17	3	14
5	Техника ударов руками/ногами	15	1	14
6	Техника защиты	15	1	14
7	Кумитэ (техника поединков)	5	1	4
8	Итоговое	2	-	2
	Итого	72	10	62

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение (1ч)

Теория (1ч): Краткая характеристика, цель и задач курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены. Техника безопасности.

Практика (0ч).

2. История каратэ (2ч)

Теория (2ч): История возникновения и становления каратэ как вида спорта. Спортивная терминология. Язык страны, носители традиций.

Практика (0ч).

3. Общеразвивающие упражнения (15ч)

Теория (1ч): Разнообразные базовые упражнения, растяжки, которые повышают гибкость, тонус мышц и увеличивают подвижность суставов.

Практика (14ч): Разминка в движении конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, на пятках, в полуприсяде; бег по кругу с передвижением правым и левым боком; упражнения на гибкость и растяжку, формирование правильной осанки; силовые упражнения: отжимания, приседания, лодочка, упражнения на пресс.

4. Кихон (стойки и положения каратэ, базовый технический комплекс) (17ч)

Теория (3ч): Кихон самый важный аспект базового обучения каратэ. Передвижение в стойках с выполнением ударов руками ногами. Изучая кихон ученик обладает азами каратэ. В каратэ термин стойка(дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Так же каратэ имеет огромное количество движений руками и ногами. При изучении которых тело ребенка становится ему подконтрольным и скоординированным.

Практика (14ч): Правильные стойки, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук. Кихон не только правильное выполнения элементов каратэ, это еще понимание того, что в нем заложено.

5. Техника ударов руками/ногами (15ч)

Теория (1ч): Изучение теории ударов руками (сейкен цуки, маваши цуки, шито цуки). Изучение ударов ногами (мае гери, маваши гери, хидза гери, аши барай)

Практика (14ч): Формирование стопы/кулака при ударе, отработка и изучение приемов по воздуху, отработка ударов на макиваре, отработка ударов в парах.

6. Техника защиты (15ч)

Теория (1ч): Изучение теории защиты блоков руками/ногами (джодан уке, гедан барай уке, сото уке, учи уке)

Практика (14ч): Формирование правильного блока, отработка и изучение блоков по воздуху, отработка блоков на макиваре, отработка и более четкое понятие блоков в паре.

7. Кумитэ (техника поединков) (5ч)

Теория (1ч): Изучение теории и техники поединков.

Практика (4ч): Прямой контакт друг с другом, в котором ребенок максимально использует знания и наработанные навыки.

8. Итоговое (2ч)

Теория (0ч).

Практика (2ч): Открытая тренировка.

Для реализации программы и планомерного и систематического проведения занятий по «Общей физической подготовке» в детском саду созданы все условия:

- спортивный зал для проведения занятий, где размещается крупное оборудование, мелкий спортивный инвентарь, технические средства обучения (магнитофон, проектор), очиститель воздуха.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Дата	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия
СЕНТЯБРЬ				
1		Вводное	1	ТБ на занятиях. Вводная инструкция. ОРУ. Подвижные игры.
2		ОФП	1	Беговые упражнения на воспитание быстроты.
3		ОФП	1	Упражнения в лазании.
4		Техника	1	Знакомство с базовыми стойками (фудо-дати и дзэнкуцу-дати) и командами.
5		ОФП	1	Эстафеты с полосой препятствий на воспитание скоростносиловых качеств.
6		Техника	1	Знакомство с базовыми прямыми ударами руками.
7		Тестирование	1	Контрольные упражнения на быстроту, взрывную силу, ловкость и силу.
8		ОФП	1	Упражнения с теннисными мячами на воспитание ловкости.
ОКТАБРЬ				
1		ОФП	1	Элементы спортивной гимнастики.

2		ОФП	1	Упражнения с баскетбольными мячами.
3		Техника	1	Отработка прямых ударов двумя руками.
4		ОФП	1	Упражнения на воспитание силы с набивными мячами.
5		Теория	1	Этикет додзё. Клятва додзё.
6		Техника	1	Отработка прямых ударов одной рукой.
7		ОФП	1	Упражнения на воспитание гибкости.
8		ОФП	1	Упражнения в лазании. Эстафеты.
НОЯБРЬ				
1		ОФП	1	Силовые упражнения с набивными мячами.
2		ОФП	1	Упражнения для воспитания гибкости.
3		Техника	1	Изучение перемещения в стойке дзэнкуцу-дати.
4		ОФП	1	Эстафеты с полосой препятствий на развитие ловкости.
5		ОФП	1	Элементы спортивной гимнастики.
6		Техника	1	Отработка перемещения в стойке дзэнкуцу-дати.
7		ОФП	1	ОРУ на развитие силы.
8		ОФП	1	Подвижные игры с элементами ОФП.
ДЕКАБРЬ				
1		Теория	1	ТБ на занятиях. Понятие о режиме дня. Основные приемы закаливания.
2		ОФП	1	Изучение основных силовых упражнений для развития силы мышц живота.
3		ОФП	1	Упражнения с баскетбольными мячами.
4		Техника	1	Изучение базового удара коленом (хидза-гэри)
5		ОФП	1	Упражнения на растяжку в парах, стретчинг.
6		ОФП	1	Эстафеты с элементами ОФП на воспитание быстроты.
7		ОФП	1	Элементы спортивной гимнастики.
8		Техника	1	Отработка удара коленом (хидза-гэри)
ЯНВАРЬ				
1		ОФП	1	Эстафеты с использованием гимнастических предметов.
2		Техника	1	Изучение удара ногой кин-гэри.
3		ОФП	1	Упражнения на силу и ловкость.
4		ОФП	1	Упражнения на равновесие и координацию.
5		ОФП	1	Упражнения с футбольными мячами.
6		Техника	1	Отработка ударов ногами хидза-гири и кин-гэри.

7		ОФП	1	Упражнения на развитие силы хвата.
8		ОФП	1	Легкоатлетические упражнения на развитие «взрывной» силы.
ФЕВРАЛЬ				
1		Техника	1	Изучение передвижения в стойке дзенкуцу-дачи с ударами руками.
2		ОФП	1	Упражнения на ловкость со скакалкой, теннисными мячами.
3		ОФП	1	Упражнения на координацию с гимнастическими предметами.
4		Техника	1	Изучение передвижения в стойке дзенкуцу-дачи с ударами ногами.
5		Соревнования	1	Соревнования по ОФП.
6		ОФП	1	Упражнения ОФП в парах с набивными мячами.
7		ОФП	1	Упражнения на воспитание общей выносливости.
8		ОФП	1	Подвижные игры и эстафеты на воспитание силовой выносливости.
МАРТ				
1		ОФП	1	Элементы спортивной гимнастики.
2		Техника	1	Изучение нижнего блока рукой (маэ гэдан-барай).
3		ОФП	1	Упражнения на развитие силы хвата: висы на турнике и 9 шведской стенке.
4		ОФП	1	Упражнения с баскетбольными мячами.
5		ОФП	1	Упражнения на гибкость, стретчинг.
6		Техника	1	Отработка нижнего блока рукой (маэ гэдан-барай).
7		ОФП	1	Упражнения в лазании.
8		ОФП	1	Эстафеты с элементами ОФП на воспитание выносливости.
АПРЕЛЬ				
1		Теория	1	ТБ на занятиях. Этикет додзё. Клятва.
2		Техника	1	Изучение верхнего блока рукой (дзёдан-укэ).
3		ОФП	1	Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища.
4		ОФП	1	Элементы спортивной гимнастики.
5		ОФП	1	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг.
6		Техника	1	Изучение кихон-ката на 10 кю.
7		ОФП	1	Упражнения на координацию с использованием разных мячей.
8		ОФП	1	Упражнения на развитие быстроты, беговые упражнения.
МАЙ				
1		Соревнования	1	Соревнования по ОФП и технике.
2		ОФП	1	Подвижные игры на развитие

				координации.
3		Техника	1	Отработка кихон-ката на 10 кю.
4		Тестирование	1	Контрольные упражнения на быстроту, взрывную силу, ловкость и силу.
5		ОФП	1	Элементы спортивной гимнастики.
6		Техника	1	Повторение всех техник на 10 кю.
7		ОФП	1	Эстафеты с полосой препятствий.
8		Итоговое	1	Спортивный праздник «Танго-но-сэкку» с посвящением в юные каратисты.

ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ФИО	Растяжка	Акробатика	Силовые	Удары руками	Удары ногами	Блоки	Стойки

МАТЕРИАЛЬНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программного материала использовалось следующее спортивное оборудование:

1. Гимнастические скамейки
2. Гимнастическая стенка
3. Батут
4. Гимнастические маты
5. Обручи разного диаметра
6. Гимнастические палки
7. Мягкие модули
8. Гимнастический козел
9. Гантели
10. Скакалки гимнастические (короткие и длинные)
11. Бревно гимнастическое
12. Конусы для прыжков высокие и низкие