

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Калининграда центр развития ребенка – детский сад №101

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 5 от «30» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №101  
Лапина Ю.В.  
от «30» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный атлет»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:  
Дембицкая Наталья Николаевна  
тренер-преподаватель  
г. Калининград

г. Калининград, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, которому посвящена программа**

Предметом программы «Юный атлет» является методически правильному обучению детей дошкольного возраста основам каратэ.

Каратэ – восточное единоборство, направленное на гармоничное развитие ребенка. Свою популярность этот вид спорта заработал благодаря особой философии, этике и эстетике, присущей японской культуре. Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы – гармоничное сочетание современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной гимнастики, детского фитнеса, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств. Каратэ способствует формированию:

- духовных и физических начал в ребенке;
- оздоровлению;
- профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний;
- развитию творчества и лидерских качеств

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:**

**Кихон-** базовые приемы атаки и защиты в сочетании с техниками перемещения; Кихон-в переводе означает ки-энергия, хон-основа. Это такая форма обучения, на которой отрабатывается техника без реального партнера. Кихон изучает технику сначала на месте, затем в процессе перемещения с использованием стоек и комбинаций.

**Ката** - стандартные комплексы приемов; Ката-формальные упражнения, так называемый бой с тенью. Ката может быть атакующим и защитным

**Кумите-** отработка приемов и комплексов в паре с партнером. Кумите- тренировка с партнером, это поединок, когда участники показательно наносят по различным частям тела удары ногами и руками.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный атлет» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Уровень освоения программы** – ознакомительный. Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся смогли познакомиться с начальными основами и понятиями карате. Познакомились с формальными приёмами и техникой выполнения элементов карате.

## **Практическая значимость образовательной программы**

В результате освоения программы у обучающихся:

- укрепится здоровье;
- снизится заболеваемость;
- улучшится положительная динамика показателей физического развития;
- увеличится двигательная активность детей;
- расширятся интересы к каратэ как к виду спорта.

## **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

- принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):
  - 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.
  - принцип индивидуальности, учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
  - личностно-ориентированный подход, создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала;
  - практика - деятельностный подход, знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо.

**Актуальность данной программы** выражается в популярности, среди детей каратэ-до как вида спорта. Здоровье придает человеку уверенность в своих силах при напряжённом ритме современной жизни. Сформировать у ребенка как можно

раньше культуру здоровья и здорового образа жизни сложная и актуальная проблема. Дошкольный возраст главный период в формировании здоровья как физического, так и психического. До 7 лет человек проходит гигантский путь в своем развитии. Нужно, именно на этом этапе, сформировать у дошкольников практические навыки здорового образа жизни, и привить им интерес к регулярным занятиям спортом.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Программа «Юный атлет» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний простейших видов техник. Познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств

В основу программы положены нормативные требования по физической и по спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по каратэ отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

**Отличительная особенность программы** заключается в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм занятий с детьми, в создании инновационной здоровьесберегающей среды с ФГОС ДО.

Новизна программы заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма;
- программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

### **Цель образовательной программы:**

Формирование физической культуры личности, через гармоническое развитие занимающихся.

### **Задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

Образовательные:

1. обучить технике спортивного каратэ; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
2. обучить основным акробатическим навыкам;
3. ознакомить с культурой Японии.

Развивающие:

1. развивать физические качества;
2. развивать мотивацию личности ребенка к познанию;
3. развивать память, мышление;
4. развивать коммуникативные способности;
5. развивать воображение.

Воспитательные:

1. привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
2. формирование здорового образа жизни; мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
3. физическое совершенствование и самовоспитание;
4. воспитание настойчивости, выдержки, трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
5. формирование культуры общения в коллективе;
6. формирование представлений об общечеловеческих ценностях;
7. формирование положительной самооценки;
8. воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств: уважение, настойчивость, смелость, ответственность, решительность, сознательность, достоинство, доблесть и честь;
9. формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта;
10. привитие детям навыков личной гигиены;
11. привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный атлет» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Набор детей – свободный. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. К занятиям допускаются учащиеся, предоставившие справку о состоянии здоровья. На занятиях контроль физического состояния ребенка осуществляет педагог.

Состав группы – до 20 человек.

#### **Формы обучения по образовательной программе.**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 78 часов учебно-тренировочных занятий, 2 в

неделю, 8 занятий в месяц. В январе – 6 занятий. Продолжительность одного занятия – не более 30 мин. Одно занятие приравнивается к одному часу. Программа рассчитана на детей с возрастным интервалом от 5 до 7 лет. Допускается разновозрастной состав учебной группы. Комплексы упражнений для всех детей одинаковы, меняется нагрузка (количество повторений одного задания) для детей разного возраста. Так как некоторые дети посещают спортивную секцию не один учебный год, для сохранения принципа новизны ежегодно меняются основные комплексы упражнений, а также добавляются новые.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 10 месяцев с 1 сентября по 30 июня. Срок освоения программы – 1 год, 78 часов.

### **Основные методы обучения**

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий лично-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, развитию 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.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - 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 предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - 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.

Третий этап (совершенствование техники) - 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.

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- метод проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления);
- объяснительно-иллюстративный метод (для формирования знаний и образа действий);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- метод стимулирования (соревнования, поощрения).

Развивающие:

- Выполнять упражнения разминки (ходить по канату; ходить по доске; перепрыгивать через палку; бросание мяча вверх и о землю и ловля его; пролезание на четвереньках через обруч; прыжки с места в длину; прыжки в длину на одной и двух ногах; перепрыгивание канавки шириной 20 см (макивары,

набивных мячей); ходить по доске; ходить по бревну; ползать по гимнастической скамейке; правильно чередовать движения рук и ног не опускать голову вниз);

-Базовые элементы каратэ;

-Технические движения в парах;

-Удары руками и ногами;

Воспитательные:

- применять технические действия в учебных поединках;

-участие в соревнованиях;

-участие в показательных выступлениях.

### **Механизм оценивания образовательных результатов:**

Проверка проводится в форме итогового мероприятия (показательное занятие, открытое занятие, показательное выступление), где воспитанники покажут результат своих занятий.

### Уровень теоретических знаний:

Низкий уровень – обучающийся знает теоретический материал фрагментарно. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень – обучающийся знает изученный материал, но требуются наводящие вопросы

Высокий уровень – дети владеют терминами каратэ, знают историю каратэ и мастеров каратэ;

### Уровень практических знаний

Низкий уровень – требуется контроль педагога за выполнением базовых элементов обучающимися.

Средний уровень – требуются периодические напоминания о том, как выполнять то или иное упражнение

Высокий уровень – ребёнок способен самостоятельно соблюдать правила поведения и технику безопасности; базовые элементы каратэ: стойки; удары руками (цки, уракен, тетси); блоки защиты руками (аге-уке, йоко-уке, гедам-барай, учу-уке, учи-барай); удары ногами (май- гири, йоко-гири; маваши- гири); знают последовательность выполнения ката Гексай да ичи; правильно стоять в стойках: хейсоко-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, уро- хаджижи, шико-дачи, зенкутсу-дачи, санчин-дачи;

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: показательные выступления, игры, соревнования.

### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.



Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:  
открытое занятие, соревнование.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде тестирования по общей физической подготовке, а также знание терминологии.

Итоговый контроль обучающиеся участвуют в различных соревнованиях различного уровня.

**В конце года учащиеся должны знать (дети 5-6 лет):**

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Наносить удары руками: цки (в голову, грудь, живот); уракен; тетси; на месте, по груше, по макиваре открытой и закрытой рукой.
- Выполнять блоки защиты руками: аге-уке; йоко-уке; гедам барай; учу-уке; учи-барай открытой и закрытой рукой.
- Удары ногами: май-гири (в голову, корпус); йоко-гири; маваши-гири на месте, по груше, по макиваре.
- Правильно передвигаться в стойках: хейсоко-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, уро хаджижи, шико-дачи, зенкутсу-дачи, санчин-дачи.
- Сотрудничать при работе в паре как руками, так и ногами (один атакует- другой защищается).
- Работать в паре на первый и второй номер.
- Защищаться от атак с уходом под 45 градусов.
- Правильно выполнять ката Гексай да ичи.
- Изучат ката Гексай да ни.

**В конце года учащиеся должны знать (дети 6-7 лет):**

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Передвигаться в стойках с атаками и защитами.
- Четко производить атаки в заданные уровни.
- Работать в паре по заданию.
- Кихон сан да ги (бой на три счета).
- Выполнять связки из 2, 3 атак.
- Выполнять различную бросковую технику.
- Выполнять атаки: полный шаг, сбив руки шаг, фехтовальный вход.
- Работать кумитэ.
- Знают и правильно выполняют 2 ката

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Материально-технические условия (обеспечение)**

Спортивный зал

Оборудование для:

- ходьбы, бега, равновесия;
- прыжков;

- катания, бросания, ловли, игр;
- ползания, лазания.
- гимнастические скамейки;
- спортивный комплекс;
  - наклонные доски;
- веревочная лесенка;
- канат лазания;
- батут индивидуальный;
- туннель для пролезания;
- мат;
  - шнур длинный;
- куб деревянный малый;
- обруч плоский (цветной);
- палка гимнастическая длинная.

## 2) Наглядный- дидактический, демонстрационный материал

Картины, предметные картинки, модели, плакаты.

- Гусева Т.А., Иванова Т.О. Карточка сюжетных картинок. Наглядный дидактический материал. Выпуск 14.
- Подвижные игры. Младший и средний дошкольный возраст. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
- Агаджанова С.Н. Физическое развитие детей. Наглядное пособие. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». Серия «Информационно-деловое оснащение ДОУ». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. - Упражнения для развития гибкости. – М.: «Айрис-дидактика», 2007
- Дневник твоего здоровья. Если хочешь быть здоров Серия «Мир вокруг меня. – М.: ООО «Маленький гений-Пресс», 2008
- Режим дня дошкольника. – М.: Айрис-пресс, 2004.
- Строение тела человека Серия «Мир вокруг меня.

### **Уровневая дифференциация образовательной программы**

Каждое занятие включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог использует понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, шико-дачи, дзенкуцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ-цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

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 карате.

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.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок.

Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **для детей 5-6 лет (78 часов, 2 часа в неделю)**

**Тема 1.** Техника безопасности, введение в общий курс (1 час).

Теория (0,5): Правила поведения в зале Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с инвентарем. Предохранение от травм

Практика (0,5): Упражнения на гибкость

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

**Тема 2.** ОФП. (2 часа).

Теория (1 час): Правила выполнения приседаний; выпадов; отжиманий; пресса на прямые ноги; скручиваний; планки- акцент на правильность дыхания.

Практика (1 час): выполнение приседаний; выпадов; отжиманий; пресса на прямые ноги; скручиваний; планки- акцент на правильность выполнения с добавлением усложнений атак цки руками.

По завершении темы тестирование.

**Тема 3.** Постановка открытыми руками (8 часов).

Теория (2 часа): Удары руками: прямые, круговые, замахом, за центральную линию

Практика (6 часов): Выполнение ударов руками: прямые, круговые, замахом, за центральную линию на:

- коленках,
- стоя на 2 ногах,
- стоя на 1 ноге,
- прыгая на 2 ногах,
- прыгая на 1 ноге,
- после выпада.

По завершении темы тестирование.

**Тема 4.** Постановка ногами май-гири и маваши (8 часов).

Теория (2 часа): Выполнение ударов ногами: прямо, вбок, назад, в прыжке.

Практика (6 часов): Выполнение ударов ногами: прямо, вбок, назад, в прыжке:

- на месте,
- прыгая на 2 ногах,
- прыгая на 1 ноге,
- выпрыгивая,
- после приседаний,
- после выпада.

По завершении темы тестирование.

**Тема 5.** Изучение блоков защиты с уходом под 45 (8 часов).

Теория (1 час): Блоки: агэ- уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке. шуто-уке.

Практика (7 часов): Выполнение блоков с уходом агэ- уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке. шуто-уке:

- прыгая на 2 ногах,
- прыгая на 1 ноге,
- в перемещении гуськом,
- в перемещении бегом,
- выпрыгивая,
- после приседаний,
- после выпада

По завершении темы работа в паре.

**Тема 6.** Передвижение в стойках (5 часов).

Теория (1,5 часа): хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко- дачи, шико-дачи, дзенкуцу-дачи.

Практика (3,5 часа): Выполнение хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко- дачи, шико-дачи, дзенкуцу-дачи:

- после бега,
- после прыжков,
- прыгая.

По завершении темы показательные выступления.

**Тема 7.** Изучение техники перемещения (5 часов).

Теория (1 час): перемещение хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко- дачи, шико-дачи, дзенкуцу-дачи:

Практика (4 часа):

Выполнение перемещений хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко- дачи, шико-дачи, дзенкуцу-дачи:

- после бега,
- после ползаний,
- после замираний,
- после выпрыгивания.

По завершении темы показательные выступления.

**Тема 8.** Атаки руками в паре и защита первый и второй номер (10 часов).

Теория (2 часа): удары руками: прямые, круговые, замахом, уракен, за центральную линию в паре.

Практика (8 часов): Выполнение ударов руками: прямые, круговые, замахом, уракен, за центральную линию в паре:

- на месте,
- на коленях,
- на одной ноге.

По завершении темы работа в паре.

**Тема 9.** Атаки ногами в паре и защита первый и второй номер (10 часов).

Теория (2 часа): Удары ногами: прямо, вбок, назад, в прыжке в паре

Практика (8 часов): Выполнение ударов ногами: прямо, вбок, назад, в прыжке в паре

По завершении темы работа в паре.

**Тема 10.** Борьба сумо (10 часов).

Теория (2 часа): История происхождения сумо.

Практика (8 часов):

-борьба на коленях,

-переворачивание с живота на спину,

-выползание из-под противника,

-перетягивание противника на себя,

-отдави соседу ножку,

-перебегания,

-проваливание,

-техника сброса в паре.

По завершению соревнования.

**Тема 11.** Повторение ката Гексай да ичи (4 часа).

Теория (1 час): Фильм о ката.

Практика (3 часа): связки ката:

-ката руки,

-ката ноги,

-ката целиком.

По завершению показательные.

**Тема 12.** Изучение ката Гексай да ичи (6 часа).

Теория (1 час): Фильм о ката.

Практика (5 часа): связки ката:

-ката руки,

-ката ноги,

-ката целиком.

По завершению показательные.

**Тема 13.** Открытое занятие для родителей (1 час).

Практика (1 час): Демонстрация приобретенных навыков на месте и в паре.

По завершению показательные.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **для детей 6-7 лет (78 часов, 2 часа в неделю)**

**Тема 1.** Техника безопасности, введение в общий курс (1 час).

Теория (0,5): Правила поведения в зале Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с инвентарем. Предохранение от травм

Практика (0,5): Упражнения на гибкость

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

**Тема 2.** ОФП. (2 часа).

Теория (1 час): Правила выполнения приседаний; выпадов; отжиманий; пресса на прямые ноги; скручиваний; планки- акцент на правильность дыхания.

Практика (1 час): выполнение приседаний; выпадов; отжиманий; пресса на прямые ноги; скручиваний; планки- акцент на правильность выполнения с добавлением усложнений атак цки руками.

По завершении темы тестирование.

**Тема 3.** Постановка открытыми руками (8 часов).

Теория (2 часа): Удары руками: прямые, круговые, замахом, за центральную линию

Практика (6 часов): Выполнение ударов руками: прямые, круговые, замахом, за центральную линию на:

- коленках,

-стоя на 2 ногах,

- стоя на 1 ноге,

-прыгая на 2 ногах,

-прыгая на 1 ноге,

-после выпада.

По завершении темы тестирование.

**Тема 4.** Постановка ногами (8 часов).

Теория (2 часа): Выполнение ударов ногами: прямо, вбок, назад, в прыжке.

Практика (6 часов): Выполнение ударов ногами: прямо, вбок, назад, в прыжке:

- на месте,

-прыгая на 2 ногах,

-прыгая на 1 ноге,

-выпрыгивая,

-после приседаний,

-после выпада.

По завершении темы тестирование.

**Тема 5.** Изучение блоков защиты (7 часов).

Теория (1 час): Блоки: агэ- уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке. шуто-уке.



Практика (6 часов): Выполнение блоков с уходом агэ- уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке. шуто-уке:

- прыгая на 2 ногах,
- прыгая на 1 ноге,
- в перемещении гуськом,
- в перемещении бегом,
- выпрыгивая,
- после приседаний,
- после выпада

По завершении темы работа в паре.

**Тема 6.** Стойка шикодачи (5 часов).

Теория (1,5 часа): хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко- дачи, шико-дачи, дзенкуцу-дачи.

Практика (3,5 часа): Выполнение хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко- дачи, шико-дачи, дзенкуцу-дачи:

- после бега,
- после прыжков,
- прыгая.

По завершении темы показательные выступления.

**Тема 7.** Изучение техники перемещения неакоашидачи (5 часов).

Теория (1 час): перемещение неакоашидачи

Выполнение перемещений -после бега,

- после ползаний,
- после замираний,
- после выпрыгивания.

По завершении темы показательные выступления.

**Тема 8.** Атаки руками в паре свободная работа 8 2 6 работа в пар (8 часов).

Теория (2 часа): удары руками: прямые, круговые, замахом, уракен, за центральную линию в паре.

Практика (6 часов): Выполнение ударов руками: прямые, круговые, замахом, уракен, за центральную линию в паре:

- на месте,
- на коленях,
- на одной ноге.

По завершении темы работа в паре.

**Тема 9** Последовательные атаки в разные уровни (10 часов).

Теория (2 часа): Удары ногами: прямо, вбок, назад, в прыжке в паре

Практика (8 часов): Выполнение ударов ногами: прямо, вбок, назад, в прыжке в паре

По завершении темы работа в паре.

**Тема 10.** Борьба сумо (7 часов).

Теория (1 часа): История происхождения сумо.

Практика (6 часов):

- борьба на коленях,
- переворачивание с живота на спину,
- выползание из-под противника,
- перетягивание противника на себя,
- отдави соседу ножку,
- перебегания,
- проваливание,
- техника сброса в паре.

По завершению соревнования.

**Тема 11.** Кумитэ (5 часов)

Теория (1 час): Фильм о кумитэ.

Практика (4 часа): бои кумитэ

По завершению соревнования

**Тема 12.** Работа в паре с уходящим противником (4 часа):

Теория (1 час): Фильм о кумитэ.

Практика (3): бои кумитэ

По завершению показательные.

**Тема 13.** Изучение ката Гексай дат ичи (3 часа).

Теория (1 час): Фильм о ката.

Практика (2 часа): связки ката:

- ката руки,
- ката ноги,
- ката целиком.

**Тема 14.** Изучение ката Гексай да ни (4 часа).

Теория (1 час): Фильм о ката.

Практика (3 часа): связки ката:

- ката руки,
- ката ноги,
- ката целиком.

По завершению показательные.

**Тема 15.** Открытое занятие для родителей (1 час).

Практика (1 час): Демонстрация приобретенных навыков на месте и в паре.

По завершению показательные.

Основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Кисти рук получают дополнительную нагрузку. Разнообразнее упражнения для ног мышц брюшного пресса. Из упражнений для туловища детям лучше всего даются наклоны вперед; несколько ограничены повороты и наклоны в стороны, проводятся они с небольшой амплитудой. Большое внимание уделяется дыханию в упражнениях для рук, плечевого пояса, туловища. Увеличивается количество подскоков - это дает хорошую нагрузку для мышц ног (особенно стопы), укрепляет сердечно-сосудистую систему. У детей средней группы внимание наиболее устойчиво, поэтому тренер не должен выполнять все упражнения вместе с детьми. Это лишает его возможности контролировать качество выполнения движений и своевременно оказывать детям помощь, если они допускают ошибки.

### Учебный план для детей 5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности, введение в простые механизмы.	1	0,5	0,5	Устный опрос, рефлексия
2	ОФП	2	1	1	тестирование
3	Постановка ударов открытыми руками	8	2	6	тестирование
4	Постановка ударов ногами май-гири и маваши	8	2	6	тестирование
5	Изучение блоков защиты с уходом под 45	7	1	6	работа в паре
6	Передвижение в стойках	5	1,5	3,5	показательные
7	Изучение техники перемещения	5	1	4	показательные
8	Атаки руками в паре и защита первый и второй номер	10	2	8	работа в паре
9	Атаки ногами в паре и защита первый и	10	2	8	работа в паре

	второй номер				
10	Борьба сумо	10	2	8	соревнования
11	Повторение ката Гексай да ичи	4	1	3	показательные
12	Изучение ката Гексай да ни	6	1	5	показательные
13	Открытое занятие для родителей	1	0	1	показательные
	Итого	78	18	60	

### Учебный план для детей 6-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности, введение в простые механизмы.	1	0,5	0,5	Устный опрос, рефлексия
2	ОФП	2	1	1	тестирование
3	Постановка ударов руками	8	2	6	тестирование
4	Постановка ударов ногами	8	2	6	тестирование
5	Изучение блоков защиты	7	1	6	работа в паре
6	Стойка шикодачи	5	1,5	3,5	показательные
7	Изучение техники перемещения неакоашидачи	5	1	4	показательные
8	Атаки руками в паре свободная работа	8	2	6	работа в паре
9	Последовательные атаки в разные уровни	10	2	8	работа в паре

10	Борьба сумо	7	1	6	Соревнования
11	Кумитэ	5	1	4	Соревнования
12	Работа в паре с уходящим противником	4	1	3	показательные
13	Ката Гексай да ни	3	1	2	Соревнования
14	Изучение ката Гексай да ни	4	1	3	показательные
15	Открытое занятие для родителей	1	0	1	показательные
	Итого	78	18	60	

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	39 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	78 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2022-30.06.2023

### **Рабочая программа воспитания**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;

- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с инвентарем в зале, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство с тренером и друг с другом	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь июнь
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию зала	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь июнь
4.	Воспитание уважения и взаимопомощи друг к другу	духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь июнь
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь Июнь
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества», День Победы, День народного единства, День России	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль Май, Июнь Ноябрь

7.	Беседа о празднике Дне матери, Дне отца, «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Октябрь Ноябрь Март
8.	Открытые занятия для родителей	формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, апрель июнь

### Список литературы

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. -М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991.

3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002
- Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин - тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998.
- Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2005.
8. Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
9. Семенов Л.П. «Советы тренерам» М.:ФТС 1980.
10. Соломатин С. - Мн:ВНИИ «Спорт» «Каратэ» 1990.
11. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995.
12. Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.
13. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры.
14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
15. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов» Молдова г.Тирасполь, 1994.
16. Хаберзетцер Р. «Искусство каратэ» Алма-Ата. Казахстан, 1991.
17. Хасел Р. Дж. Полный курс каратэ с иллюстрациями: перевод с английского/ - Москва. АСТ: Астрель, 2009.
18. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.
19. Шолих М. Круговая тренировка: Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1966.