

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ВЯЗНИКОВСКОГО РАЙОНА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад №11 города Вязники Владимирской области»

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Департаментом образования  
администрации  
Владимирской области  
приказ № 9 от 15.01.2020 г.  
(приложение к лицензии  
на осуществление  
образовательной  
деятельности № 4200 от  
05.07.2017 г.)

**Принята**

на Совете педагогов  
Протокол № 5 от  
29.05.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №11»  
Г.А. Доронова  
Приказ № 44 от 29.05.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Карате для дошкольников»**

**Возраст участников программы:** дети от 5 до 7 лет.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Уровень сложности программы:** базовый.

**Разработчик программы:**

Майоров Аркадий Борисович, педагог  
дополнительного образования.

г. Вязники, 2025.

## Структура ДООП:

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	17
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>18</b>
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	18
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список использованной литературы.....	20

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Содержание Программы разработано в соответствии с:

- ✓ Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Конвенцией ООН о правах ребенка (1989);
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
- ✓ Уставом МБДОУ «Детский сад №11» города Вязники;
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими правилам и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление от 28.09.2020г. № 28;
- ✓ Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- ✓ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» Постановление от 28.01.2021 № 2.
- ✓ Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг в МБДОУ «Детский сад № 11 » ( Приказ № 71 от 06.09.2022г.)
- ✓ Правила оказания платных образовательных услуг в МБДОУ «Детский сад №11» (Приказ №42 от 02.02.2021)

Программа составлена с учетом особенностей развития детей дошкольного возраста.

Занятия осуществляются в спортивно-музыкальном зале.

**Направленность** дополнительной образовательной программы «Карате для дошкольников» физкультурно-спортивная.

В реализации Программы участвуют дети в возрасте от 5 до 7 лет.

**Уровень сложности программы:** базовый.

#### **Актуальность.**

Карате для детей это, прежде всего отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия карате под руководством тренера стимулируют у детей умственное развитие: учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно - сосудистую системы.

**Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени** заключается в популярности восточных единоборств. Во время занятий карате детей учат правильному дыханию, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот.

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.

**Отличительные особенности программы** состоят в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий:

- ✓ дыхательной гимнастики,
- ✓ оздоровительной суставной гимнастики,
- ✓ детского фитнеса,
- ✓ классических оздоровительных методик и общефизической подготовки,
- ✓ синтеза оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

**Сроки реализации** программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет, которые проявляют интерес к занятиям карате, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа реализуется в течение 2 лет.

Форма реализации программы - групповые занятия.

Форма обучения - очная.

Состав группы постоянный: две группы по 10 человек, группы формируется в начале учебного года.

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

Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 15-20 минут, последующие 10 мин - подгрупповые отработки новых движений, стоек (5 минут – 1 подгруппа, 5 минут – 2 подгруппа). Общая продолжительность одного занятия – 25-30 минут.

Таким образом длительность занятия не превышает нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребенка.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 12 занятий в месяц, 96 занятий в год (32 учебные недели).

Форма проведения занятий:

- игровое занятие – эта форма используется при обучении техники карате;
- спортивно – спарринговая – применяется при закреплении у детей умений,

навыков по карате, при подведении итогов за год.

Методы реализации учебной программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель программы:**

- способствовать гармоничному физическому развитию, потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности дошкольников, через организацию дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Карате для дошкольников».

**Задачи программы:**

### Обучающие:

- Ознакомление детей с терминами: «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила»
- Формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- Обучение основным элементам техники традиционного каратэ.

### Развивающие:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки.

### Воспитательные:

- Выработка привычки к соблюдению режима;
- Потребность в физических упражнениях и играх.

### **Задачи первого этапа обучения:**

- укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития,
- создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ,
- формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям,
- спортивный отбор.

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ.

### **Задачи второго этапа обучения:**

- расширение арсенала технико-тактических действий,
- дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности воспитанников,
- укрепление здоровья,
- спортивный отбор.

## **1.3. Содержание программы.**

### **Педагогическая целесообразность.**

Образовательная дополнительная программа «Каратэ для дошкольников» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий 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, развитии общей выносливости,

быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;
- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;
- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;
- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;
- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;
- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

### Учебный план «Карате для дошкольников»

Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе					
		1-й год			2-й год		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
Вводное занятие	2	1	1	0	1	1	0
Техника выполнения физических упражнений	38	19	4	15	19	3	16
Развитие общих физических качеств	54	27	5	22	27	3	24
Развитие специальных физических качеств	36	18	3	15	18	2	16
Подвижные и спортивные игры	14	7	1	6	7	1	6
Техника каратэ-до: Кихон-базовая техника	20	10	2	8	10	2	8
Подготовительные упражнения техники каратэ-до	12	6	1	5	6	1	5
«Рейги» - этике каратэ-до	6	3	3	-	3	3	-
Развивающие беседы	4	2	1	1	2	1	1
Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на площадке.	4	2	1	1	2	1	1
Итоговое занятие	2	1	0	1	1	0	1
<b>ИТОГО</b>	<b>192</b>	<b>96</b>			<b>96</b>		

## **Содержание учебно-тематического плана первого года обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж. Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений). Общие правила техники

безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ?

Стойки Хэйко-дэчи, мусуби-дэчи, хэйсоку-дэчи, кибэ-дэчи, зенкуцу-дэчи, кокуцу-дэчи. Мониторинг умений и навыков воспитанников. История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ воспитанникам правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

### **Тема 2. Развитие общих физических качеств.**

*Теория.* Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика.* Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления. Эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью.

Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки,

### **Тема 3. Развитие специальных физических качеств.**

*Теория.* Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика.* Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с. Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе.

Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

### **Тема 4. Подвижные и спортивные игры.**

*Теория.* Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования). Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.

*Практика.* Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

### **Тема 5. Эстафеты.**

*Теория.* Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен; - соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.

*Практика.* Эстафетный бег. Эстафеты. Игры с заданием.

### **Тема 6. Техника каратэ-до: Кихон – базовая техника.**

*Практика.* Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гякуцуки, шуто-учи, нукитэ.

### **Тема 7. Подготовительные упражнения техники каратэ-до**

*Теория.* Понятие о до-дзэ, основы этики: -до-дзэ – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения: выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к воспитаннику тренера и старших спортсменов;

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Рассказ воспитанникам о правильности выполнения упражнений. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика:* Пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

### **Тема 8. «Рейги» - этикет каратэ-до.**

*Теория.* Точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся; -находясь в до-дзэ, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя.

*Практика.* Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гякуцуки, шуто-учи, нукитэ. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ.

### **Тема 9. Развивающие беседы.**

*Теория.* Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ.

### **Тема 10. Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на спортивной площадке.**

*Теория.* Основы безопасного поведения:

- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути;
- действия воспитанника и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.); Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в зале. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзэ (зал для занятий каратэ). Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в . зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, .

*Практика.* Действия обучающихся и тренера в опасных

ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);

### **Тема 11. Итоговое занятие**

*Практика.* Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года

## **Содержание учебно-тематического плана второго года обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж. Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).

Повторение общих правил техники

безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале.

Мониторинг умений и навыков воспитанников.

### **Тема 2. Развитие общих физических качеств.**

*Теория.* Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика.* Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления. Эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки,

### **Тема 3. Развитие специальных физических качеств.**

*Теория.* Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика.* Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с. Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе. Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).

### **Тема 4. Подвижные и спортивные игры.**

*Теория.* Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.

*Практика.* Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

### **Тема 5. Эстафеты.**

*Теория.* Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен; - соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.

*Практика.* Эстафетный бег. Эстафеты. Игры с заданием.

#### **Тема 6. Техника каратэ-до: Кихон – базовая техника.**

*Практика.* Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гякуцуки, шуто-учи, нукитэ.

#### **Тема 7. Подготовительные упражнения техники каратэ-до**

*Теория.* Понятие о до-дзэ, основы этики:-до-дзэ – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения: выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к воспитаннику тренера и старших спортсменов; Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Рассказ воспитанникам о правильности выполнения упражнений. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика:* Пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30 с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

#### **Тема 8. «Рейги» - этикет каратэ-до.**

*Теория.* Точно выполнять указания тренера- преподавателя и старших учащихся; -находясь в до-дзэ, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера- преподавателя.

*Практика.* Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гякуцуки, шуто-учи, нукитэ. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ.

#### **Тема 9. Развивающие беседы.**

*Теория.* Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ– Санбонкумитэ.

#### **Тема 10. Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на спортивной площадке.**

*Теория.* Основы безопасного поведения:

- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути;

- действия воспитанника и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.); Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в зале. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (зал для занятий каратэ). Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, .

*Практика.* Действия обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);

#### **Тема 11. Итоговое занятие**

*Практика.* Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.

### **1.4. Планируемые результаты.**

**После прохождения первого этапа обучения** предполагаются следующие результаты:

- формирование стойкого интереса к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

**После прохождения второго этапа обучения** предполагаются следующие результаты:

- владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;
- овладение теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе.

**После освоения полного объема дополнительной образовательной программы** воспитанник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

- выносливостью,
  - организованностью;
  - владеть навыками техники каратэ в соответствии с возрастом;
- овладеть теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».**

### **2.1. Календарный учебный график.**

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	32	96	96	Три раза в неделю по одному академическому часу
2	Второй	32	96	96	Три раза в неделю по одному академическому часу

## 2.2. Условия реализации программы.

### *Материально-техническое обеспечение.*

- Музыкальный зал (площадь 62,5 м2).
- Гимнастические маты.
- Гимнастические палки по количеству детей-20 шт.
- Резиновые мячи по количеству детей-20 шт;
- Гимнастические скамейки- 2 шт.
- Гимнастические скакалки -20 шт.

### *Информационное обеспечение.*

- Видео и аудиозаписи.
- Электронные презентации.
- Таблицы, схемы, карточки.

### *Кадровое обеспечение.*

Майоров Аркадий Борисович.

Диплом о профессиональной переподготовке по направлению «Физическая культура».

Должность - тренер МБУ «СОК «Чемпион».

## 2.3. Формы аттестации.

### *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов данной ДООП:*

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;
- беседы с детьми и их родителями;
- Табель посещаемости детей.
- Анкетирование удовлетворенности родителей качеством дополнительного образования воспитанников.

### *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов данной ДООП:*

- Открытые занятия для родителей 2 раза в год.
- Мероприятия с участием родителей.
- Соревнования.

## 2.4. Оценочные материалы.

По окончании каждого года обучения с детьми проводятся мониторинговые испытания:

- Всероссийский мониторинг физической подготовленности воспитанников ДОУ;
- «Экспресс-анализ и оценка детской деятельности» О.А.Сафоновой;
- авторский мониторинг освоения воспитанниками умений и навыков по программе дополнительного образования «Карате для дошкольников»

Показатели	Оценка/баллы
------------	--------------

<b>Терминология карате</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>
Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время			
Работа в парах с преодолением сопротивления партнера			
Отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга			
Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.) Бег по 10 м, 20 м, 30 м, бег на месте в максимальном темпе.			
Приседание за 20 и за 30 сек. в максимальном темпе			
Базовая техника в перемещениях			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами			

**В** (высокий)-справляется самостоятельно

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

**Н** (низкий) - не справляется с программой

## 2.5. Методические материалы.

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

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

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

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

**Образовательный компонент** программы предполагает обучение дошкольников от 5 до 7 лет, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

**Организация образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения:** словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагога.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная, поточная, в парах,  
Подгрупповая, фронтальная

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология игровой деятельности.

**Алгоритм учебного занятия:**

**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.

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.

## 2.6. Список использованной литературы:

1. Бердышев С.Н. «Боевые искусства. Философия и техника боя» / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 496с.
2. Волошина Л.Н. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников».- Волгоград: Учитель, 2013.
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000
4. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».-М.: «Издательство Скрипторий», 2004.
5. Зимонина В.Н. «Расту здоровым» : Программно-методическое пособие для детского сада. Часть 1, часть 2.-М.: ТЦ Сфера, 2013.
6. Накияма М. « Лучшее каратэ» 1,2,3 часть. М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2006.
7. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика».- М.: Мозаика- Синтез, 2016.
8. Рудаков А. Л. «Использование элементов каратэ-до как средства коррекции здоровья ребенка в условиях дошкольных образовательных учреждений». Физическая культура и спорт // Здоровьесберегающие технологии. Материалы международного симпозиума, Красноярск, ноябрь 2004 г. - С. 246 - 247.
9. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр».- М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2016.
10. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. - М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2006.
11. Словарь основных команд и терминов используемых на тренировке по карате.