

Муниципальное автономное дошкольное учреждение  
«Детский сад № 15»

Принято  
Протокол заседания  
педагогического совета №1  
от 31.08.2021

Утверждаю  
Заведующий /Л.М. Кузнецова/  
Приказ №99 от 31.08.2021



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ»

Разработчики:  
Чудинов К.К.  
Возрастная категория детей 6-7 лет

г. Череповец, 2021

## Содержание

1. Целевой раздел .....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цели и задачи.....	4
2. Содержательный раздел.....	5
2.1. Основные принципы обучения.....	7
2.2. Методика обучения техники каратэ.....	8
2.3. Организационные - нормативные требования.....	9
2.4. Режим работы группы.....	9
2.5. Критерии оценки подготовки учащихся.....	9
2.6. Календарный учебный график.....	10
2.7. Модули.....	11
2.8. Учебный план для детей 6-7 лет .....	11
3. Организационный раздел.....	13
3.1 Методические рекомендации.....	13
3.2 Общие принципы построения программы базовой технической подготовки.....	12
3.3 Организация, содержания занятия.....	13
3.4 Формы промежуточной аттестации обучающихся.....	14
3.5 Материально-техническое обеспечение .....	15
Список литературы.....	15
Приложение 1.....	16

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих каратэ и другие виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер.

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности оргработников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Каратэ для детей 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 каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют 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.

## **1.2 Цели и задачи**

**Цель** занятий – повышение результативности физического воспитания и развития старших дошкольников посредством освоения каратэ и изучения доступных элементов техники каратэ.

Это определяет основные **задачи** деятельности каратэ:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к боевым видам спорта;
- обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей дошкольного возраста.

## 2. Содержательный раздел

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - *Путь воинских искусств*).

В процессе занятий каратэ необходимо ознакомление детей с этикетом додзе — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое занятие по каратэ 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 (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

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 кихон, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кибя-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 каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста зани-

мающихся, 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 несколько 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.

## 2.1. Основные принципы обучения

- **Принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **Принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- **Принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоян-

ное 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.

## 2.2 Методика обучения техники каратэ

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.



### 2.3 Организационные - нормативные требования

<b>Тип группы</b>	<b>Период подготовки</b>	<b>Возраст занимающихся</b>	<b>Основное направление</b>
Спортивно-оздоровительная (СО)	Без ограничений	6-7 лет	Изучение каратэ без спортивной направленности

### 2.4 Режим работы группы

<b>Тип группы</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Спортивный уровень занимающихся</b>	<b>Минимальное число занимающихся в группе, человек</b>	<b>Максимальное число занимающихся в группе, человек</b>	<b>Максимальный объем работы – часов в неделю</b>
Спортивно-оздоровительная	1-2 год	без разрядов	8	18	2 (1 час 2 раза в неделю)

### 2.5 Критерии оценки подготовки учащихся

Критериями оценками уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные учащимися:

- в тестах пообщей и физической подготовке;
- в контрольных занятиях по знанию техники;
- в показательных выступлениях.

**Контрольных занятиях по знанию техники** являются обязательным показателем эффективности освоения программы обучения. В соответствии с программой составлен «Перспективный план» (ПП) по годам обучения, где каждый промежуточный этап обучения заканчивается контрольным занятием на знание техники.

При составлении ПП использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

**Показательные выступления** являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период в обстановке повышенного эмоционального напряжения.

Для тестов по **физподготовке** рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников.

## 2.6 Календарный учебный график

1	Режим работы	6.30-18.30
2	Продолжительность рабочей недели	5 дней
3	Продолжительность учебного года	01.09.2021- 27.05.2022
4	Количество учебных недель в учебном году	35 недель
5	Сроки проведения каникул	Осенние – 01.11.2021 – 07.11.2021 Зимние – 27.12.2021 – 09.01.2022 Весенние – 21.03.2022 - 27.03.2022 Летние – 31.05.2022 – 29.08.2022
6	Сроки проведения мониторинга	01.09.2021 – 15.09.2021 18.04.2022 – 29.04. 2022
7	Праздничные дни	4 ноября 2021 – День народного единства 1-9 января 2022 г. – Новогодние ка-

		никулы 23 февраля 2022 г. – День Защитника Отечества 8 марта 2022 г. – Международный женский день 1 мая 2022 г. – Праздник весны и труда 9 мая 2022 г. – День Победы 12 июня 2022 г. – День России
--	--	---

## 2.7 Модули

№	Модуль	Возраст	Количество часов в год
1	Модуль №1	6-7 лет	66 часов

## 2.8 Учебный план для детей 6-7 лет

<b>Дата</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество занятий</b>
Сентябрь	4 часа	Диагностика уровня развития физических качеств детей подготовительных групп.	8
октябрь	4 часа	Физическая подготовка	8
ноябрь	2 часа	Физическая и специальная подготовка	4
Декабрь	3 часа 30 минут	Физическая и специальная подготовка	7
	30 минут	Открытый соревновательный урок по каратэ WKF	1
Январь	3 часа	Физическая и специальная подготовка	6
Февраль	4 часа	Промежуточная диагностика уровня развития физических качеств детей подготовительных групп. Физическая и специальная подготовка	8
Март	4 часа	Физическая и специальная подготовка	8
Апрель	3 часа 30 минут	Физическая и специальная подготовка	7
	30 минут	Открытый соревновательный урок по каратэ WKF	1
Май	4 часа	Физическая подготовка	8
ИТОГО	66 часов		66

### **3 Организационный раздел**

#### **3.1 Методические рекомендации**

##### ***Нравственное воспитание и развитие морально-волевых качеств***

Нравственное воспитание - это процесс направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения

ния. Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучение детей каратэ связано развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников уверенности в своих силах. При обучении базовым элементам каратэ создаются возможности для углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, честности). При выполнении основных элементов восточного единоборства важно пробудить у детей сочувствие к сверстнику, нечаянно попавшему в беду, научить их отличать преднамеренные поступки от непреднамеренных. В восточных единоборствах ребенок ставится в такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение увернуться, преодолеть препятствие.

### **3.2 Общие принципы построения программы базовой технической подготовки**

Как известно, в скорости и прочности освоения техники играют роль не только методики показа, разъяснения и практического выполнения: важны порядок прохождения материала и методы, позволяющие закрепить разученные действия. Кроме того надо учитывать, что при начальном обучении

техническим действиям овладение техническими действиями должно быть прочным, но не доводится до степени автоматизма, поскольку это в дальнейшем не позволит ученику овладеть техникой в полном объеме.

Техническая подготовка включает в себя, обучение его стандартной техники, движений и действий, служащих средствами спортивной борьбы, совершенствование этих движений и действий в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.

### **3.3 Организация, содержания занятия**

Вероятно путей построения хорошо организованной системы занятий много. По-видимому, многое зависит от того, что принять за критерий организации системы. В каратэ предлагается система организационно-методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить контингент обучаемых и обеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в дошкольном возрасте эти два требования в педагогике должны соблюдаться неукоснительно. Знающим детскую психологию станет ясно, что детям нужны частые доступные ступеньки. Такими ступеньками могут явиться технические нормативы, находящие выражение в ношении пояса соответствующего цвета, участие в показательных выступлениях, позволяющие получить мощную систему стимулирования на долгие годы интереса к спортивным занятиям каратэ.

### **3.4 Формы промежуточной аттестации обучающихся**

#### ***Методика определения результативности:***

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений

2. развитие силы, скорости, выносливости; гибкости
3. освоение технического арсенала

Параметры п.п. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов -серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Параметры п.п. 2, 3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних экзаменов. При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

### **3.5 Материально-техническое обеспечение**

Для занятий необходимо

Спортивный зал, физкультурная форма, татами, гимнастические палки, защитные накладки на руки, теннисные мячи, верёвочные лестницы, обручи, конусы.

### **Список литературы**

1. Стилевое каратэ примерные программы для системы дополнительного образования детей: Детско – юношеских спортивных школ, специализированных Детско – юношеских школ олимпийского резерва, рекомендовано, Издательство Москва;«Физическая культура» 2012 г.
2. Г.Н. Шамардина, В.Н. Шамардин «Основы физ. подготовки в восточ-

- ных единоборствах» г. Кривой Рог 1991 г.
3. С.М.Вайцеховский «Книга тренера» Москва Ф и С 1971 г.
  4. Г.П.Пархомович «Основы классического дзюдо» Пермь «Урал-пресс» 1993 г.
  5. И.А.Письменский , Я.К. Коблев «Многолетняя подготовка дзюдоистов» Москва Ф и С 1982 г.
  6. М.Я.Набатников «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Москва Ф и С 1982 г.
  7. В.С.Фарфель «Физиология спорта» Москва Ф и С 1960 г.
  8. А.Н.Крестовников «Очерки по физиологии физических упражнений» Москва Ф и С 1981 г.
  9. А.И.Танюшкин, О.В.Игнатов, В.П.Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до» выпуск 1 - 15, Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992.



Диагностическое обследование уровня физической подготовленности детей средней группы

№	ФИО	дата рождения	Бег на скорость 30м (с)		Челночный бег 3*10м (с)		Прыжки в длину с места (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
	<b>N</b>		<b>8.5-8.2 с</b>		<b>12.9-11.1 с</b>		<b>85-125 см</b>	

Диагностическое обследование уровня физической подготовленности детей старшей группы

№	ФИО	дата рождения	Бег на скорость 30м (с)		Челночный бег 3*10м (с)		Прыжки в длину с места (см)		подъем туловища из положения лежа		гибкость	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
	N		8.1-6.5 с		11.3-11.2 с		90 -130 см		8-10 раз		7-10 см	

Диагностическое обследование уровня физической подготовленности детей подготовительной группы

№	ФИО	дата рождения	Бег на скорость 30м (с)		Челночный бег 3*10м (с)		Прыжки в длину с места (см)		подъем туловища из положения лежа		гибкость	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
	<b>N</b>		<b>7.3-6.2 с</b>		<b>10.8-10.3 с</b>		<b>115-140 см</b>		<b>12-14 раз</b>		<b>9-12 см</b>	