

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 123

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета №1
Приказ № 114-О
« 31 » августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ д/с №123
Н.А.Бизня
« 31 » августа 2023г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ для дошколят»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Мухомбетов Александр Тюлеувич

Калининград

2023

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно спортивной работы позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования. Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость). Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения. Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

Ведущие идеи программы.

В контексте изучения каратэ проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д. 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. При составлении программы использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов). В ходе изучения каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат.

Ключевые понятия.

Каратэ-до - это японское боевое искусство, система защиты и нападения.

Кихон - японский термин, означающий «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в кратэ-до.

Ката- формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников.

Кумитэ -разновидности боя на татами, является одним из основных разделов современного каратэ.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ для дошколят» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый.

Актуальность.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств среди подростков и молодежи в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ для дошколят» особенно актуальной. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для развития учащихся, развивается мотивация к познанию и творчеству. Учащиеся получают не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, каратэ воспитывают морально-волевые качества ребёнка и влияют на формирование его характера – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремлённости. Ребёнок поймёт, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Педагогическая целесообразность.

На занятиях по данной программе учащиеся изучают технику и тактику каратэ-до. У них формируется спортивный характер, мышление, развиваются физические способности и стремление к достижению конечного результата, развиваются такие важные качества, как взаимопомощь, взаимовыручка и взаимодействие. Возникает положительный диалог между учащимся и педагогом. Предлагаемая методика, помимо наличия игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании нагрузок заключается еще и в том, чтобы учащийся сам поставил перед собой цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал мотивацию.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также

последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении всего процесса обучения.

Практическая значимость.

Обучаясь по данной программе, каждый учащийся имеет возможность раскрыть свой собственный физический, интеллектуальный потенциал. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей, учащихся т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Принципы отбора содержания образовательной программы

В основу программы взяты общие дидактические принципы:

- ✓ сознательность;
- ✓ активность;
- ✓ последовательность;
- ✓ доступность
- ✓ наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к осмысленному анализу занятий. *Систематичность и последовательность* обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений с учетом возрастных особенностей ребенка.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий, использованием игр, а именно игра является ведущей деятельностью дошкольников

Отличительные особенности.

Содержание Программы разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №373 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конвенцией ООН о правах ребенка (1989), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049-13». Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в процессе изучения каратэ. Программа составлена с учетом особенностей развития детей дошкольного возраста. В реализации Программы участвуют дети в возрасте от

5 до 7 лет. Программа предполагает организацию работы с детьми по совершенствованию навыков по каратэ через занятия в кружке.

Цель общеобразовательной программы

- воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции учащихся посредством приобщения его к системе духовной и физической тренировки каратэ-до, укрепление их здоровья.

Задачи общеобразовательной программы.

Обучающие:

- изучение базовой техники каратэ;
- обучение основным приемам техники вида спорта и тактическим действиям;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- обучение основным техническим и тактическим приемам каратэ, совершенствование их в ранее - изученных условиях, близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным и групповым действиям;
- начальная специализация. Определение технических амплуа;
- овладение основами тактики индивидуальных действий.

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на выполнение технических приемов, регулировать эмоциональное состояние перед спортивными мероприятиями, во время соревнований, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

воспитание творческой, инициативной личности.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 5-7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 123.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает смешанные групповые формы работы с детьми в возрасте 5-7 лет. Состав групп 10-12 человек.

Формы обучения по образовательной программе.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 30 минут. Периодичность: 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы - 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения.

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

- наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, рассматривание фотографий, слайдов);

практически-действенные (упражнения на развитие моторики, физкультминутки; воспитывающие и игровые ситуации.)

методы самостоятельного занятия и под руководством педагога (создание творческих проектов);

- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);

- информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, использование средств массовой информации литературы и искусства, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация, экспертиза, обзор, отчет, иллюстрация, кинопоказ, встреча с мастерами каратэ, выпускниками).

- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- устный контроль и самоконтроль (беседа, рассказ ученика, объяснение, устный опрос);

- практический контроль и самоконтроль (анализ умения работать самостоятельно с различными художественными материалами);

- дидактические тесты (набор стандартизованных заданий по определенному материалу);

наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Планируемый результат к концу обучения программы.

К концу обучения дети в возрасте 5 - 7 лет будут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;

- выполнять ОРУ;

- выполнять простейшие элементы кихон;

- выполнять ката для уровня 10-9 кю (белый пояс);

- выполнять элементы кихон и ката для уровня 10-9 кю;

- выполнять элементы базового кумитэ;
- соблюдать спортивный этикет, справляться со страхами, выполнять указания педагога;
- контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса;
- принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности

Будут знать:

- основы этикета додзё;
- технику безопасности во время самостоятельных и групповых занятий.

Механизм оценивания образовательных результатов.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

- челночный бег;
- подтягивание в висе на низкой перекладине;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- подъём туловища (пресс);

Формами подведения итогов реализации программы являются соревнования по возрастным категориям и категориям по разрядам. Участники демонстрируют КАТА и КУМИТЭ соответствующие своим разрядам. Учащиеся принимают участие в соревнованиях по каратэ-до различного уровня.

Организационно- педагогические условия реализации программы.

В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Минобрнауки РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Положения о дополнительной общеобразовательной программе МАДОУ д/с № 123, Устав МАДОУ д/с № 123. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учётом интересов и возможностей обучающихся.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития детей;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья детей);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и

способностей, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

– формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: гимнастические скамейки (разных размеров) - 4шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, массажные мячи, обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, гимнастические палки и коврики. Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется музыкальный центр, литература.

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 раза в неделю)

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности и спортивная терминология (1час).

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ.

Правила гигиены, техника безопасности.

Практика: поклон в двух позициях стоя и на коленях, приветствие учителю и друг другу, разминка.

Тема 2. Общая физическая подготовка (40 час).

Теория: техника безопасности при выполнении различных видов упражнений, знакомство с техникой выполнения.

Практика: общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние. Бег, отжимания в упоре, приседания, упражнения на подтягивание, ходьба, отжимания, упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (31 час)

Теория: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.

Практика: создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. соревнования среди своих учеников, меж клубные соревнования, товарищеские встречи.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и спортивная терминология.	1	0,5	0,5	Устный опрос, рефлексия
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	Соревнования, сдача нормативов ОФП
3	Технико-тактическая подготовка	31	5	26	Соревнования, сдача нормативов ОФП
Итого		72	5,5	66,5	

Задачи обучения:

Обучающие:

-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

-Ознакомить с культурой Японии.

Воспитательные:

-Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

-Формирование здорового образа жизни; мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;

-Физическое совершенствование и самовоспитание;

-Воспитание настойчивости, выдержки, трудолюбия, дисциплины, моральноволевых и других социально значимых качеств;

-Формирование культуры общения в коллективе;

- Формирование представлений об общечеловеческих ценностях;
- Формирование положительной самооценки;
- Воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств: уважение, настойчивость, смелость, ответственность, решительность, сознательность, достоинство, доблесть и честь;
- Формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта;
- Привитие детям навыков личной гигиены;
- Привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Развивающие:

- Развивать физические качества;
- Развивать мотивацию личности ребенка к познанию;
- Развивать память, мышление;
- Развивать коммуникативные способности;
- Развивать воображение.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ для дошколят»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023 - 31.05.2024

Рабочая программа воспитания

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

- патриотическое воспитание;
- нравственно-духовное воспитание;
- познавательное воспитание;
- физкультурное и оздоровительное воспитание;
- социальное воспитание.

Цель - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей

на основе традиционных ценностей российского общества посредством физкультурно-оздоровительных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: игра, беседа, соревнования.

Планируемым результатом воспитательной работы является 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	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Беседа о правилах поведения, техники безопасности на занятии	Физическое и оздоровительное	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Подвижные игры, , приуроченные к праздничным дням	Патриотическое, духовно-нравственное	В рамках занятий	Октябрь-май
3.	Беседа о понятии чувства долга и чести	Патриотическое воспитание, духовно-нравственное	В рамках занятий	Октябрь-май
4.	Беседа о проявлении доброжелательности друг к другу	Социальное	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях	Физическое и оздоровительное	В рамках занятий	Октябрь-май
7.	Беседа о празднике «День защитника Отечества» Конкурс	Патриотическое, духовно-нравственное	В рамках занятий	Февраль
9.	Открытое занятие для родителей	Социальное	В рамках занятий	Май

Список используемой литературы

Нормативные правовые акты:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- 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».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- 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"

Для педагога дополнительного образования:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. -116с.
2. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. Рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб. Пособие для студ. Высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003- 176с.

Дополнительная литература:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук. - М., 2003.

2. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
11. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
12. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
13. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

Интернет-ресурсы

<https://rebenokvsporte.ru/>