

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №346 комбинированного вида  
с татарским языком воспитания и обучения»  
Ново-Савиновского района г. Казани

**Принято**

решением Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад № 346»  
протокол № 1 от 26.08.2022 г

---

**Утверждаю**

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 346»  
Хафизова Е.В.

Введено в действие приказом  
№ 40-0 от 01.09.2022

---

**Рабочая программа  
дополнительного образования дошкольников  
«Крепыш»  
(«Каратэ»)  
физкультурно-спортивного направления  
Программа рассчитана на детей 4-7 лет.  
Срок освоения 3 года  
на 2022-2023 учебный год**

Автор-составитель: Денисов Д.В.

Казань-2022

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Актуальность и новизна.....	4
1.3. Цели и задачи программы.....	5
1.4. Принципы и подходы по формированию ПДО.....	6
1.5. Структура занятий.....	6
1.6. Категория воспитанников.....	6
1.7. Объём и срок освоения программы.....	7
1.8. Планируемые результаты освоения ПДО.....	8
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	9
2.1. Методы обучения реализации учебной программы.....	10
2.2. Учебно -тематический план.....	10
2.3. Содержание программы.....	11
2.4. Формы проведения итогов реализации программы.....	14
2.5. Диагностика эффективности реализации программы.....	14
<b>III. Организационный раздел</b> .....	15
3.1. Кадровые условия.....	15
3.2. Материально-техническое обеспечение .....	15
3.3. Учебно-методическое обеспечение.....	15

## **Введение**

Предлагаемая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» Муниципального автономного образовательного учреждения «Детский сад №346 комбинированного вида с татарским воспитанием и обучением» Ново-Савиновского района г.Казань (Далее – Программа) имеет спортивно-оздоровительную направленность, программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 года №706 «Об утверждении правил оказания дополнительных платных образовательных услуг»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Программа направлена на совершенствовании нравственного, эстетического, интеллектуального и физического развития детей, используя возможности каратэ.

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1. Пояснительная записка.**

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаюсь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так по одной из них, создателем считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г.н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь.

В этом монастыре Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата».

Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались, и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в 12 веке, когда самурайские дружины Тайра, разбитые в 3 одном из сражений войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, при этом переправились на Окинаву, где и познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

## **1.2. Актуальность.**

Каратэ 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 каратэ 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.

**Новизна программы** состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

### **1.3. Цель и задачи программы.**

Цель:

Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технический и тактический уровень подготовки воспитанников на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях;
- ознакомить с теоретическими сведениями о каратэ;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

Развивающие:

- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

Воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

#### **1.4. Принципы и подходы по формированию**

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 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.

#### **1.5. Примерная структура занятия.**

Вводная часть – разминка; упражнения на развитие гибкости;

Основная часть– изучение основных стоек; изучение техник

ударов руками и ногами; техника блоков;

Заключительная часть – освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках.

#### **1.6. Категория воспитанников.**

На основании Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к

обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", была определена возрастная категория детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы, 4-7 лет (дошкольный возраст).

### **1.7. Объем и срок освоения программы**

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-7 лет и составлена на **три года** обучения. Учебный год распланирован на 64 академических часа с 01.10.2021 по 31 мая 2022 г.

Со второго года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки. Темы, предлагаемые учащимся одинаковы на протяжении всех трех лет обучения, однако количество повторений увеличивается от года к году. На втором году обучения, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в условиях боя. Вначале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов в условиях боя. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Учащиеся второго и третьего года обучения изучают более сложные технические приемы:

Этапы обучения детей дошкольного возраста двигательным действиям.

**Первоначальное обучение.** 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

**Углублённое разучивание.** Непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о

динамике движение, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

**Совершенствование.** 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.

Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста осуществляется два раза в неделю.

**Форма обучения:** очная, программа предполагает работу с детьми в форме совместной работы детей с педагогом, совместной работы детей друг с другом (в парах, подгруппах).

**Форма занятия:** групповая, коллективная деятельность (в парах, подгруппах)

**Форма подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы: итоговое занятие в конце года.

С детьми проводятся беседы по разъяснению элементарных правил поведения на занятиях и технике безопасности в соответствии с их возрастом. Также проводятся профилактические беседы с родителями.

Для занятий рекомендуется единая форма: мальчики – белая футболка (майка), черные шорты, белые носки, чешки; девочки – белая футболка (майка), черные капри или шорты, белые носки, белые чешки.

## **1.8. Планируемые результаты освоения.**

***К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:***

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

***Должны уметь:***

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;

***К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:***



- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ;

**Должны уметь:**

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;

***К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:***

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

**Должны уметь:**

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;

## II. Содержательный раздел.

### 2.1 Методы реализации учебной программы.

Организация занятий основами каратэ обеспечивается рядом методических приемов, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность.

Методы реализации учебной программы:

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

### 2.2. Учебно-тематический план для детей 4-7 лет

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	История становления, развития и современное каратэ.	2	2	4
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	2	2	4
3.	Этикет додже.	1	3	4
4.	Освоение техники каратэ-кихон.	4	8	12
5.	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	3	7	10
6.	Обучение техники ударов.	4	5	9
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	1	7	8
8.	Правила выступления на соревнованиях.	4	5	9
9.	Подготовка и проведение показательных выступлений.	2	2	4
	<b>Итого</b>			<b>64</b>

### 2.3. Содержание программы

		Тема занятия	Основные виды деятельности
месяц			
Октябрь	<b>Первоначальное обучение</b>	История становления, развития и современного каратэ	Вводное слово. История развития каратэ. Основатель стиля киокусинкай каратэ и руководители организации.
	<b>Углубленное разучивание:</b>		Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений.
	<b>Совершенствование:</b>		Каратэ за пределами додже. Элементы каратэ
Ноябрь	<b>Первоначальное обучение</b>	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий	Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с забрасыванием голени назад. Выполняется, соблюдая дистанцию, руки
	<b>Углубленное разучивание:</b>		
	<b>Совершенствование:</b>		
Декабрь	<b>Первоначальное обучение</b>	Этикет додже.	Знакомство с правилами поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру,
	<b>Первоначальное обучение</b>	Освоение техники каратэ – кихон	Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).
Январь	<b>Первоначальное обучение</b>	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник)	Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п.
Февраль	<b>Первоначальное обучение</b>	Обучение техники ударов	лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов. так и связок в
	<b>Углубленное</b>	Обучение техники	

	<b>разучивание:</b>	ударов	полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.
Март	<b>Углубленное разучивание</b>	Обучение акробатическим упражнениям	Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум.
	<b>Совершенствование:</b>	Обучение акробатическим упражнениям	Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений. Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки.
Апрель	<b>Первоначальное обучение:</b>	Правила выступления на соревнованиях	Правила выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией WKF каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я»
Май	<b>Первоначальное обучение</b>	Подготовка и проведение показательных выступлений.	Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем мероприятий детского сада. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей воспитанников.

### **I год обучения**

**1 Раздел.** История становления, развития и современное каратэ.

История развития каратэ. Основатель стиля каратэ и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Каратэ за пределами додже.

**2 Раздел.** Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно

организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

### **3 Раздел.** Этикет додже.

Правила поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

### **4. Раздел.** Освоение техники каратэ – кихон.

Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра.

Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

## **II-III год обучения**

**1 Раздел.** Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник). Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальная защита на ноги и паховая раковина.

**2 Раздел.** Обучение техники ударов. лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов, так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

**3 Раздел.** Обучение акробатическим упражнениям.

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения).

Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам,

кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

#### **4 Раздел. Правила выступления на соревнованиях.**

Правила выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований, проводимых Федерацией WKF каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я».

#### **5 Раздел. Подготовка и проведение показательных выступлений.**

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем Мероприятий детского сада. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей воспитанников.

#### **2.4. Формы проведения итогов реализации программы.**

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство.
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

#### **2.5. Диагностика эффективности реализации программы.**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить дошкольника-спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на различных соревнованиях.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует тренер по каратэ, реализует в дополнительном образовании.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы:**

Образовательная деятельность проводится в спортивном зале, согласно расписанию МАДОУ «Детский сад №346». Спортивный зал, хорошо освещен, легко проветриваем, оснащен необходимым инвентарем, материалом и оборудованием.

#### **3.3. Учебно-методическое обеспечение**

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. -384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.-176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.

11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.
14. Электронные презентации по тематике программы
15. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
16. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"