

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА**

Ул. Вишерская д.3, кор.1, посёлок Шушары, Санкт-Петербург, Россия, 196626,
ОКПО 111111671 ОГРН 1127847464425, ИНН/КПП 7820329797/782001001

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета

Протокол №__ от _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № _____ от _____

Заведующий

_____ Я.Л. Егорова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Каратэ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор (составитель) программы:

Ефименко С.П.,

педагог дополнительного образования

2024

1. Пояснительная записка

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих 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.

1.1. Направленность программы

Направленность программы физкультурно-спортивная.

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы ознакомительный

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Отличительная особенность программы «Каратэ» в том, что каратэ, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

Основу данного методического пособия составляют упражнения которые имеют разностороннее воздействие на организм ребенка, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи программы:

Целью данной программы является формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие задачи:

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в каратэ

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- изучать технику каратэ, а именно отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи. фудо-дачи, мусуби-дачи, хейко- дачи, кибя-дачи, дзенкуцу-дачи).

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к каратэ.
- воспитывать морально-волевые качества каратистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам. В ходе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по каратэ у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- **личностные** (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- **регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- **познавательные** (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем), коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.5. Категория обучающихся, возраст

Программа «Спортивная гимнастика» рассчитана на детей от 4 до 7 лет.

1.6. Срок реализации программы

Срок реализации программы 1 год - 64 занятий (45 часов).

1.7. Формы организации образовательной деятельности

Занятия проводятся в разновозрастных группах , численный состав до 20 человек. Форма организации групповые учебно - тренировочные занятия.

1.8. Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 60 минут.

1.9. Планируемые результаты:

Улучшение показателей физического развития учащихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе учащиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки каратэ.

будут знать:

- виды ударов руками
- виды ударов ногами
- виды блоков руками
- виды стоек и перемещения в них

будут уметь выполнять:

- удары руками
- удары ногами
- стойки
- блоки

- ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

Организационно-педагогические условия

2. Содержание программы

Система подготовки 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-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — 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 кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дзю-дзю, фудо-дзю, мусуби-дзю, хейко-дзю, кибэ-дзю, дзенкуцу-дзю).

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, мавашигери, 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 занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

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

ЗАДАЧИ РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЭ

Возраст (лет)	Год обучения	Период подготовки	Задачи подготовки
4-7	1 этап нач. подготовк и 1 год	ОФП и изучение базовой техники	1. Привитие интереса к занятиям каратэ и воспитание спортивного трудолюбия 2. Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка 3. Ознакомление и изучение основных ударов руками и ногами (на дальней дистанции)

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК прохождения материала в группе

Содержание		часов	заняти й
Техника безопасности на занятиях по каратэ-до (киокусинкай).		0,5	4
Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм		0,5	
Гигиена, закаливание и режим спортсмена		0,5	
Оборудование, инвентарь и уход за ним		0,5	
ПРАКТИКА			
ОФП		17	24
СФП		13	18
Изучение и совершенствование техники Кюкусинкай		13	18
ВСЕГО ЧАСОВ		45	64

**ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СХЕМА УРОКОВ В НЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Часть урока	Содержание занятий	Учебная неделя		Неделя разнонапра вленного закреплени я		Неделя смены стоек	
ДНИ НЕДЕЛИ			1	3	1	3	1	3
1	Подготови тельная часть	Вступительная часть	+	+	+	+	+	+
		Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
		Гимнастические обще развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
2	Основная часть	Изучение ударов и блоков в стойке, в строю, отдельно	+	+	+	+	+	+
		Изучение ударов и блоков в стойке, в строю попарно	+	+				
		Отработка в строю на динамическую ситуацию,			+	+	+	+
		отработка стойки вне строя (имитация),	+	+	+	+	+	+
		имитационные упражнения с использованием партнера		+	+	+	+	+
3	Заключи тельная часть	Групповые и силовые упражнения		+	+	+	+	+
		Игры			+	+	+	+
		Подведение итогов, задание на дом.	+	+	+	+	+	+

3. Формы контроля и оценочные материалы

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

- в тестах по общей и физподготовке;
- 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.

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

- развитие двигательных навыков, координации движений
- развитие силы, скорости, выносливости; гибкости
- 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.

Фиксирование результатов

4. Воспитание

4. 1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2)

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование

способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создаются и поддерживаются определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

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.

4.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.
- Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях;
- изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований, концертов, выставок.

5. Учебно-методическое и организационное обеспечение Программы

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 доводиться 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.

Вероятно путей построения хорошо организованной системы занятий много. По-видимому, многое зависит от того, что принять за критерий организации системы. В Киокусинкай предлагается система организационно-методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить контингент обучаемых и обеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в раннем 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 киокусинкай.

Принципы построения программы

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Методика обучения элементами 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.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, гимнастические маты, турники);
- спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители, мячи, теннисные мячи);
-

5.2. Кадровое обеспечение Программы

Реализация дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Каратэ», обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурной - спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональных стандартах.

5.3. Литература

1. Вайцеховский С.М. «Книга тренера» Москва Ф и С 1971 г.
2. Крестовников А.Н. «Очерки по физиологии физических упражнений» Москва Ф и С 1981 г.
3. Набатников М.Я. «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Москва Ф и С 1982 г.
4. Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо» Пермь «Урал-пресс» 1993 г.
5. Письменский И.А. , Коблев Я.К. «Многолетняя подготовка дзюдоистов» Москва Ф и С 1982 г.
6. Стилевое каратэ примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва Москва;«Физическая культура» 2012 г.
7. Танюшкин А.И., О.В.Игнатов, В.П.Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до» выпуск 1 - 15, Москва, Федерация Кекусинкай России,1992
8. Фарфель В.С. «Физиология спорта» Москва Ф и С 1960 г.
9. Шамардина Г.Н., Шамардин В.Н. «Основы физ. подготовки в восточных единоборствах» г. Кривой Рог 1991 г.