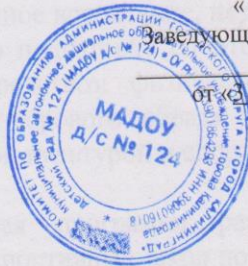


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
администрации городского округа «Город Калининград»
Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 124

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ д/с № 124
Бортник Н.В.
от «31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно – спортивной направленности (каратэ)
«Команда»**

**Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Тренер - Инструктор
Калиновская Марина Сергеевна

г. Калининград – 2022

Пояснительная записка

Программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 5 до 7 лет. Направленность Программы «Команда» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях 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 дошкольников к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна программы: данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному каратэ-до, которая составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ-до. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет, реализуется в течение 1 года.

В течение года проводятся 72 занятия (2 занятия в неделю). Форма реализации программы групповые занятия. На этом этапе воспитанники знакомятся с основами знаний по каратэ, овладевают основами техники традиционного каратэ-до.

Задачи: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ-до, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности воспитанников, укрепление здоровья.

Особенности содержания программы.

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

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

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в

росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

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

Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 5 до 7 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку воспитанников.

Педагогическая целесообразность.

Образовательная дополнительная программа «Команда» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; - от простого к сложному, - от частного к общему, - с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;

- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;

- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач; - решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;

- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Место реализации программы.

Программа «Команда» реализуется на базе МАДОУ детский сад № 124 .
Занятия проводятся в спортивном зале.

Цель программы: развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ и подготовка к поступлению в школу.

Задачи программы:

1. Развить физические и морально-волевые качества.
2. Формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность.

Условия приема на занятия.

В программу принимаются дети в возрасте 5-7 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с тренером. Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 15 минут, последующие 15 мин - подгрупповые отработки новых движений, стоек. Т.о. длительность занятия не превышает нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка. Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 72 занятия в год (36 учебных недели).

Методы реализации учебной программы:

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

Диагностика освоения содержания программы.

По окончании года обучения проводятся тестовые испытания. Происходить традиционное присвоение квалификации за соответствующие показатели на испытаниях.

Ожидаемые результаты.

После прохождения этого этапа обучения предполагаются следующие результаты:

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

- владение умениями техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;

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

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

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Команда» для детей 5-7 лет**

Возраст	5-7 лет (мальчики и девочки)
Начало учебного года	1 сентября 2022 года
Окончание учебного года	31 мая 2023 года
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	Сентябрь 2022г., май 2023 года
Продолжительность учебного года	
Всего недель	36 недель
1-ое полугодие учебного года	16 недель
2-ое полугодие учебного года	20 недель
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Недельная образовательная нагрузка, занятий	2
Объем недельной образовательной нагрузки, минуты	60
Сроки проведения мониторинга	Сентябрь, май
Сроки показа открытых занятий	Май

Тематический план

Содержание (тема)	Количество занятий
1. Знакомство. Начало занятий, проведение занятий, окончание занятий в каратэ.	1
2. Четыре Правила поведения в зале каратэ (этикет и традиции), счет по-японски .	2
3. Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади, вверху, внизу)	3
4. Строение тела и основы безопасного занятия.	2
5. Развитие координационных качеств	4
6. Дыхание в каратэ	4
7. Суставная гимнастика	2
8. Основы растяжки	6
9. Стойки в каратэ	4
10. Подвижные игры	6
11. Развитие физических качеств	4
12. Удары руками и защитные действия (блоки)	10
13. Удары ногами и защитные действия (блоки)	4
14. Передвижения в каратэ	12
15. Работа с напарником в каратэ	8
ИТОГО	72

Регламент занятия в группе:

1. Традиционное приветствие в каратэ.
2. Повторение правил поведения на занятии каратэ.
3. Игры на внимание «Найди _____» или «Дотронься до _____»
4. Объявление темы занятия.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Суставная гимнастика (вращательные упражнения на каждую группу суставов)
7. Упражнения на растяжку мышц и сухожилий.
8. Упражнения на силу мышц (приседания, пресс, отжимания)
9. Изучение (повторение) базовой техники каратэ (удары, блоки, стойки)
10. **Тема занятия (_____) упражнения по закреплению темы занятия.(см. из ТРЕНИРОВОЧНОГО ГРАФИКА)
11. Упражнения в парах на дистанцию и передвижение.
12. Традиционное завершение занятия.

**Тренировочный график проведения занятий на учебный 2022/2023 год с учетом Тематического плана.

Месяц	Занятие	Тема занятия	Краткое содержание
Сентябрь	1	1.Знакомство. Начало занятий, проведение занятий, окончание занятий в каратэ.	Первое занятие. КАРАТЭ – что это такое. Как проходят занятия. Как себя вести, чтобы все понять. Как стоять. Как смотреть. Как слушать. Как задавать вопросы. Как попроситься в туалет во время занятия.
	2	Четыре Правила поведения в зале каратэ (этикет и традиции), счет по-японски .	1. В зале тишина 2. Смотреть на тренера 3. Слушать тренера 4. Повторять за тренером Отработка в упражнениях этих правил Почему эти правила нужны в каратэ. С кем соревнуется каратист.
	3	Этикет и традиции, счет по-японски	Элементы уважения в каратэ. Как входить в зал. Как садиться в традиционную стойку Как делать поклон. Счет по-японски 1, 2.3.4.5
	4	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади, сверху, внизу)	Понятие «внимание», «ориентирование», «пространство». Как это применяется в каратэ и в жизни
	5	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади, сверху, внизу)	Стороны «левая» и «правая» Тренировка различения этих сторон Как это применяется в каратэ и в жизни
	6	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве.	Стороны «спереди» и «сзади», Стороны «»Снизу» Как это применяется в каратэ и в жизни.

		(Слева, справа, спереди, сзади, сверху, внизу)	Зачем нужно знать свое место в пространстве
	7	Строение тела и основы безопасного занятия	Из каких частей состоит человек. Тело-Разум-Дух.
	8	Строение тела и основы безопасного занятия	Из каких частей состоит тело человека : основные ударные части тела. Чем нужно бить в каратэ
Октябрь	1	Развитие координационных качеств	Первая группа качеств: Развитие способностей точно определять и контролировать стороны, время и скорость выполнения упражнений на занятии. (<i>соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений</i>)
	2	Развитие координационных качеств	Вторая группа качеств: Развитие способностей держать равновесие на месте и в движении
	3	Развитие координационных качеств	Третья группа качеств: Развитие способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности (скованности)
	4	Развитие координационных качеств	Сочетание упражнений на развитие всех трех групп координационных качеств в каратэ
	5	Дыхание в каратэ	Понятие о дыхании в боевом искусстве
	6	Дыхание в каратэ	Нижнее дыхание
	7	Дыхание в каратэ	Диафрагменное дыхание
	8	Дыхание в каратэ	Полное дыхание. Прямое и обратное дыхание. Применение полного дыхания в упражнениях.
Ноябрь	1	Суставная гимнастика	Что такой сустав. Зачем его разрабатывать. Принцип суставной гимнастики.
	2	Суставная гимнастика	Последовательность проведения суставной гимнастики
	3	Основы растяжки	Что такое мышца. Как она работает. Где находятся мышцы. Что такое «гибкость»
	4	Основы растяжки	Растяжка мышц ног
	5	Основы растяжки	Растяжка мышц корпуса
	6	Основы растяжки	Растяжка мышц рук
	7	Основы растяжки	Растяжка мышц шеи
	8	Основы растяжки	Растяжка на поперечный и продольный шпагаты

Декабрь	1	Стойки в каратэ	Понятие стойки в каратэ
	2	Стойки в каратэ	Стойка Хейко-дачи. Работа в этой стойке
	3	Стойки в каратэ	Стойка Мусуби-дачи . Работа в этой стойке
	4	Стойки в каратэ	Стойка Дзенкуцу-дачи . Работа в этой стойке
	5	Подвижные игры	Игра «Волки и овцы»
	6	Подвижные игры	Игра «Чай-чай выручай»
	7	Подвижные игры	Игра «Коснись спины»
	8	Подвижные игры	Игра «Догони меня по квадрату»
Январь	1	Подвижные игры	Игра «Не дай себя погладить»
	2	Подвижные игры	Игра «Поменяйся местами»
	3	Развитие физических качеств	Воздушные приседания. Как правильно приседать
	4	Развитие физических качеств	Упражнения на развитие мышц корпуса
	5	Развитие физических качеств	Отжимания. От стены, от подоконника, от стула, от пола на коленях, от пола
	6	Развитие физических качеств	Комплекс «Бурпи» (упор присев-упор лежа-лечь на пол-упор присев-пыжок вверх с хлопком над головой)
	7	Удары руками и защитные действия (блоки)	Формирование кулака. Положение кулака перед ударом. Положение кулака при завершении удара.
	8	Удары руками и защитные действия (блоки)	Движение руки в прямом ударе вперед (цуки) . Кулак-Локоть.-Плечо. Понятие центральной линии удара. Точка касания кулака при упрямом ударе.
Февраль	1	Удары руками и защитные действия (блоки)	Направление удара. Точность удара. Скорость удара. Движение реверсной руки.
	2	Удары руками и защитные действия (блоки)	Знакомство с Блоком АГЕ УКЕ против удара в верхний уровень (ДЗЕ ДАН)
	3	Удары руками и защитные действия (блоки)	Знакомство с Блоком СОТО УКЕ снаружи внутрь против удара в средний уровень (ЧУ ДАН)
	4	Удары руками и защитные действия (блоки)	Знакомство с Блоком УЧИ УКЕ изнутри наружу против удара в средний уровень (ЧУ ДАН)
	5	Удары руками и защитные действия (блоки)	Медленная тренировка Блока АГЕ УКЕ против удара в верхний уровень (ДЗЕ ДАН) одной рукой
	6	Удары руками и защитные действия (блоки)	Медленная тренировка Блока СОТО УКЕ снаружи внутрь против удара в средний уровень (ЧУ ДАН) одной рукой
	7	Удары руками и защитные действия (блоки)	Медленная тренировка Блока УЧИ УКЕ изнутри наружу против удара в средний уровень (ЧУ ДАН) одной рукой
	8	Удары руками и защитные действия (блоки)	Тренировка всех трех блоков АГЕ УКЕ, СОТО УКЕ, УЧИ УКЕ медленно двумя руками

Март	1	Удары ногами и защитные действия (блоки)	Удар ногой МАЕ ГЕРИ. Знакомство. Отработка по элементам 1. Равновесие на одной ноге.
	2	Удары ногами и защитные действия (блоки)	Удар ногой МАЕ ГЕРИ. Изучение части ноги, чем наноситься удар. Тренировка формирования стопы для удара
	3	Удары ногами и защитные действия (блоки)	Удар ногой МАЕ ГЕРИ. Начало удара и сгибание колена для удара. Выпрямление ноги. Возврат ноги.
	4	Удары ногами и защитные действия (блоки)	Знакомство с Блоком ГЕДАН БАРАЙ против удара в Нижний уровень (ГЕ ДАН). Медленная тренировка блока ГЕДАН БАРАЙ
	5	Передвижения в каратэ	Понятие центра тяжести тела человека. Правильная Осанка человека. Осанка в передвижении.
	6	Передвижения в каратэ	Перенос веса тела с одной ноги на другую и возвращение в центральное положение в стойке ХЕЙКО ДАЧИ
	7	Передвижения в каратэ	Понятие передней и задней ноги. Перенос веса тяжести тела на переднюю и заднюю ноги на месте.
	8	Передвижения в каратэ	Перенос центра тяжести тела на переднюю и заднюю ноги из стойки ХЕЙКО ДАЧИ.

Апрель	1	Передвижения в каратэ	Понятие промежуточного положения. Стойка ХАНСОКУ ДАЧИ. В Переносы центра тяжести тела из ХЕЙКО ДАЧИ в на левую и на правую ноги с поворотом в сторону переноса веса
	2	Передвижения в каратэ	Изучение положения стоп в стойке ХЕЙКО ДАЧИ. Перенос центра тяжести тела с пятки на носок и наоборот.
	3	Передвижения в каратэ	Изучение положения стоп в стойке ХАНСОКУ ДАЧИ. Перенос центра тяжести тела с пятки на носок и наоборот.
	4	Передвижения в каратэ	Движения вперед и назад. Тренировка переноса центра тяжести тела с пятки задней ноги на носок передней.
	5	Передвижения в каратэ	Стойка ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ. Длина и ширина стойки. Построение стойки .
	6	Передвижения в каратэ	Изучение положения стоп в стойке ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ. Перенос центра тяжести тела с пятки на носок и наоборот. Тренировка переноса центра тяжести тела с пятки задней ноги на носок передней.
	7	Передвижения в каратэ	Движения вперед и назад. Передвижение в стойку ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ из ХЕЙКО ДАЧИ.
	8	Передвижения в каратэ	Движения вперед и назад. Передвижение из ХЕЙКО ДАЧИ через промежуточное положение в ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ

--	--	--	--

Май	1	Работа с напарником в каратэ	Понятие «напарник» в карате. Зачем нужен напарник. Как нужно относиться к напарнику.
	2	Работа с напарником в каратэ	Понятие дистанции. Три вида дистанции в каратэ. Тренировки определения и соблюдения дистанции.
	3	Работа с напарником в каратэ	Понятие Атакующего (ТОРИ) и защищающегося (УКЕ) . Парные упражнения на месте в ХЕЙКО ДАЧИ. Блоки и удары.
	4	Работа с напарником в каратэ	Парные упражнения на месте в ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ. Блоки и удары.
	5	Работа с напарником в каратэ	Парные передвижения в ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ вперед и назад. Тренировки определения и соблюдения дистанции
	6	Работа с напарником в каратэ	Парные передвижения в ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ. Выполнение ударов руками в голову.
	7	Работа с напарником в каратэ	Парные передвижения в ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ. Выполнение Блоков.
	8	Работа с напарником в каратэ	Парные передвижения в ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ. Выполнение ударов ногами и Блоков.

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи малые, средние, большие.
2. Гимнастические стенки.
3. Кольца.
4. Гимнастические маты.
5. Обручи.
6. Мешочки с песком
7. Скамейки.
8. Стульчики.
9. Лапа боксерская.

Список литературы

1. И.Д. Зверев Книга для чтения по анатомии, физиологии гигиене человека. М., «Просвещение», 1977.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1997
3. Алексеева Л.М. "Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ" М.: 2005
4. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста. Физическая культура. - 2005
5. Будинская В.Г., Васюкова В.И., Лескова Г.П. " Общеразвивающие упражнения в детском саду" М.: 1997
6. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1997
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2000
8. Трусов О.В. Шотокан каратэ-до. Книга 1. Основные аспекты. К. : «София», 2000
9. Трусов О.В. Шотокан каратэ-до. Книга 2. От новичка до мастера. К. : «София», 2000