

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №260»

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №260»  
24 августа 2022 г. (протокол № 3)

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №260»  
от 24 августа 2022 г. № 99осн.  
С.В. Боровская



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ПО ОБУЧЕНИЮ КАРАТЭ  
физкультурно- спортивной направленности

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Автор-составитель:

Бригунец А.С.,  
тренер-преподаватель по  
каратэ

г. Барнаул, 2022

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи, планируемые результаты Программы	5
1.3.	Содержание Программы	6
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>8</b>
2.1.	Календарный учебный график, учебный план	8
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Форма аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	10
2.5.	Методическое обеспечение реализации программы	10
	Список литературы	11
	Лист изменений и дополнений	12

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по бучению каратэ (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.09.2020 №1441;
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ» от 19.03.2015 №535;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 « О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности №883 от 07.12.2012;
- Устав МБДОУ.

Программа построена в соответствии с логикой психического и физического развития дошкольников.

Программа может корректироваться в связи с изменениями: запроса родителей.

Обучение осуществляется на русском языке.

**Направленность Программы:** физкультурно- спортивная

**Новизна Программы:** концептуальной основой содержания Программы является сохранение уникальности, самооценности ребенка дошкольного возраста и развитие естественных возрастных приоритетов этого периода детства. С точки зрения оздоровления организма, каратэ-до является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет.

**Форма обучения** – очная, групповая.

**Срок реализации Программы:** 7 месяцев.

#### Режим занятий

Направление дополнительно общеобразовательной программы	Наименование платной образовательной услуги	Возрастная категория	Наполняемость группы (согласно реестру)	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
Физкультурно-спортивная	Обучение каратэ	4-5 лет	12	2	20 мин
		5-6 лет	14	2	25 мин
		6-7 лет	11	2	30 мин.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

#### Расписание занятий

Дни недели	Время	Возрастная группа, №	Помещение
Вторник, четверг	15:40-16:00	Средняя гр. № 3	Спортивный зал
	16:05-16:20	Старшая гр. № 6	
	16:30-17:00	Старшая гр. № 2	

	17:35-18:05	Подготовительная гр. № 4	
--	-------------	-----------------------------	--

## **1.2. Цель и задачи, планируемые результаты Программы.**

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения каратэ.

### **Задачи:**

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

### **Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

#### **Характеристики особенностей развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

У детей в возрасте 4-5 лет формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### **Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

У детей в возрасте 5-7 лет продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность.

### Планируемые результаты

Выполнять технику каратэ - кихон.

2) Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

3) Выполнять отработку технических приемов - ударов.

4) Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

5) Выполнять ката.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ✓ 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.

### ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Проведение открытых занятий с приглашением родителей, участие детей в соревнованиях.

### 1.3. Содержание Программы

#### Учебный план

Учебный план является нормативным актом, основной задачей которого является регулирование объема образовательной нагрузки.

Наименование ДООП	Возрастная группа, продолжительность занятий (мин.)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц							Количество занятий в год	Период обучения
			10	11	12	1	2	3	4		
ДООП по обучению каратэ	Средняя (4-5 лет) 20 мин.	2	8	8	7	7	7	8	8	53	03.10.2022 – 28.04.2023 (7 месяцев)
	Старшая (5-6 лет) 25 мин.	2	8	8	7	7	7	8	8	53	
	Подготовительная (6-7 лет) 30 мин.	2	8	8	7	7	7	8	8	53	

**Содержание учебного плана  
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	История развития каратэ	1	1	2	Журнал посещаемости
2	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2	4	Журнал посещаемости
3	Этикет додзё	1	2	3	Журнал посещаемости
4	ОРУ, ОФП	1	6	7	Журнал посещаемости
5	Основы техники каратэ (кихон)	2	8	10	Журнал посещаемости
6	Обучение технике ударов	2	7	9	Журнал посещаемости
	Обучение акробатическим упражнениям	1	2	3	Журнал посещаемости
7	Основы техники, тактики, приёмы каратэ в парах (партнёр-соперник)	1	4	5	Журнал посещаемости
8	Подготовка и проведение квалификационных соревнований	1	1	2	Журнал посещаемости
9	Подвижные игры	1	7	8	Журнал посещаемости
Итого:				53	

**Старший дошкольный возраст (5-7 лет)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	История развития каратэ	1	1	2	Журнал посещаемости
2	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2	4	Журнал посещаемости
3	Этикет додзё	1	2	3	Журнал посещаемости
4	ОРУ, ОФП	1	6	7	Журнал посещаемости
5	Основы техники каратэ (кихон)	2	8	10	Журнал посещаемости
6	Обучение технике ударов	2	9	11	Журнал посещаемости

	Обучение акробатическим упражнениям	1	2	3	Журнал посещаемости
7	Основы техники, тактики, приёмы каратэ в парах (партнёр-соперник)	1	4	5	Журнал посещаемости
8	Подготовка и проведение квалификационных соревнований	1	1	2	Журнал посещаемости
9	Подвижные игры	1	5	6	Журнал посещаемости
	Итого:			53	

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель, количество учебных дней по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.			
Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (ДООП)	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Срок реализации программы
ДООП по обучению каратэ	29	53	начало занятий – с 03.10.2022  окончание занятий 28.04.2023
Праздничные (выходные) дни:			
День народного единства	04.11.2022		
Новогодние праздники	с 01.01.2023 по 08.01.2023		
День защитника Отечества	23.02.2023		
Международный женский день	08.03.2023		

### 2.2. Условия реализации программы.

#### Материально – техническое обеспечение

Помещение	Оснащение
Физкультурный зал	музыкальный центр, пианино, мультимедийный проектор, спортивные тренажеры.

#### Кадровые условия

№ п /	Уровень, степень образования,	Характеристика педагогических работников					
		ФИО, должность	Какое образо	Ученая степен	Основн ое	Условия привлеч	Дата прохож



п	вид образовательной программы (основная/дополнительная), специальность, направление подготовки, профессия, наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	ь по штатному расписанию	вательное учреждение окончил, специальность (направление подготовки) по документу об образовании	ь, ученое (почетное) звание, квалификационная категория	место работы	ения к педагогической деятельности (штатный работник, внутренний совместитель, внештатный совместитель, иное)	дения курсов повышения квалификации
1	2	3	4	5	6	7	8
1	ДООП по обучению каратэ	Бригунец Александр Сергеевич, тренер-преподаватель по каратэ	Высшее, АлтГПА, 2011, «Физическая культура», педагог по физической культуре	Вторая квалификационная категория тренера-преподавателя по каратэ	-	Внештатный работник	ФГБОУ ВО АлтГПУ 2015, Профессиональная деятельность тренера-преподавателя в условиях реализации ФГОС

### 2.3.Формы аттестации

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

подготовленности);

- проведение открытых занятий с приглашением родителей, участие детей в соревнованиях.

## 2.4.Оценочные материалы

### **Качественные показатели выполнения стоек и перемещений:**

- Правильность техники выполнения;
- Устойчивость в стойке и перемещениях;
- Правильность выполнения переходов из стойки в стойку;
- Динамика движения.

### **Качественные показатели выполнения блоков и ударов:**

- Правильность техники выполнения;
- Скорость выполнения;
- Координация движений.

### **Вопросы для беседы с детьми дошкольного возраста по выявлению знаний о каратэ**

1. Назовите восточное единоборство, которым вы занимаетесь?
2. Как называют спортсмена занимающегося каратэ?
3. Как называется форма спортсмена занимающегося каратэ?
4. Какими качествами должен обладать спортсмен занимающийся каратэ?
5. Назови страну, в которой появилось каратэ?
6. Как называют тренера в каратэ?
7. Что такое кумитэ?
8. Как в каратэ называется пояс?
9. Какой цвет пояса у мастера по каратэ?
10. Как называется место, в котором проходят занятия по каратэ?
11. Посчитай на японском языке от 1 до 10.
12. Чем отличается удар рукой от блока рукой в каратэ?

## 2.5.Методические материалы

<b>Программно- методическое обеспечение</b>	
Учебно- методические пособия	<ol style="list-style-type: none"><li>1. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» - «Гринливз»,1990. -179с.</li><li>2. Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к кунг-фу» Ленинград 1990 год.</li><li>3. А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.</li><li>4. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81с.</li></ol>

### **Формы, способы, методы и средства реализации ДООП по обучению каратэ**

Программа рассчитана на обучения детей в возрасте от 4 до 7 лет.

**Формы занятий:**

- теоретическое
- практическое
- соревнование

**Формы организации деятельности воспитанников на занятиях:**

- подгрупповая

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

**Структура занятия**

Занятия по каратэ состоит из основных блоков:

- разминка;
- растяжка;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойка

**Список литературы**

Работа по освоению детьми Программы обеспечивается использованием методических пособий:

1. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» - «Гринливз»,1990. -179с.
2. Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к кунг-фу» Ленинград 1990 год.
3. А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
4. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81с.
5. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
6. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
7. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
8. Ресурсы интернета.
9. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 3. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадельство АСТ», 2000.-144 с.
10. Накаяма М., Динамика каратэ.: Новосибирск, «Издатель», 1991.

11. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 1. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000.-144 с.

### **Лист изменений и дополнений**

