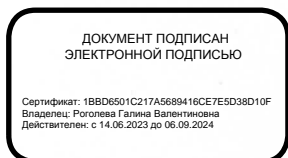


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №177» общеразвивающего вида
МБДОУ «Детский сад №177»



ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол №3 от 25.08.2023



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №177»
от 25.08.2023 № 125-осн.
Г.В. Роголева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «КАРАТЭ»

Направленность:	физкультурно- спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст обучающихся:	4 – 7 лет
Автор-составитель:	Фурсова Екатерина Сергеевна, тренер - преподаватель

Барнаул
2023

№	Содержание	страница
1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	3
2.	Содержание программы	4
3.	Планируемые результаты	4
4.	Оценочные материалы	5
5.	Формы подведения итогов	5
6.	Календарный учебный график	6
7.	Учебный план	6
8	Ресурсное обеспечение программы	12
8.1	Условия реализации программы	12
8.2	Информационно-методическое обеспечение	12
8.3	Материально-техническое обеспечение	13

1. Пояснительная записка

Киокусинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Кёкусин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Основатель каратэ Киокусинкай - Масутацу Ояма, считал, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. Если духовное развитие игнорируется, то занятия каратэ становятся бессмысленными. Ведь духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок. В каратэ главным является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся.

Занятия общей физической подготовкой в рамках реализации образовательной программы дополнительного образования для детей по каратэ являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа рекомендуется для детей, имеющих начальный уровень физической подготовки.

Нормативно - правовая обеспеченность Программы включает следующие документы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- 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» (в редакции от 12.01.2022г);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
- Устав ДОУ.

В основе формирования Программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности;

- учет индивидуальных возрастных, психофизиологических особенностей воспитанников, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения воспитательно - образовательных целей и путей их достижений;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого воспитанника (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов.

Направленности Программы

Физкультурно-спортивная – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) по художественной, социально-гуманитарной, физкультурно-спортивной направленностям дошкольников.

Объем программы, нормативный срок ее освоения

Срок освоения программы составляет 8 месяцев (со 03.10.2023 по 23.05.2024), 60 занятий за 8 месяцев.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий – групповая.

Количество обучающихся в группах от 5 до 15 чел.

Рекомендуемый режим занятий, количество учебных недель, продолжительность занятий

Начало занятий дополнительного образования в учреждениях с 15.35 часов, а их окончание – не позднее 19.00 часов.

Продолжительность занятий:

- дети от 4 до 5 лет: не более 20 минут;
- дети от 5-6 лет: не более 25 минут;

- дети от 6-7 лет: не более 30 минут.

Количество учебных недель составляет 30.

Принципы формирования групп

Разделение обучающихся по половой принадлежности не предусматривается.

Обучение осуществляется на русском языке.

Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года.

Формы организации образовательного процесса

Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом:

- возрастных психологических особенностей учащихся;
- цели и задач образовательной программы;
- специфики предмета и других факторов.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: создать условия для развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий каратэ Киокусинкай.

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление воспитанников с историей и развитием каратэ и других видов единоборств,
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката),
- общая физическая подготовка,
- обучение навыкам самообороны на базе каратэ,
- подготовка к спортивным соревнованиям.

Развивающие:

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроту мышления;
- развить способности взаимодействия в команде, поиск общих интересов, путей совместного преодоления трудностей,
- развитие основных физических данных (реакции, скорости, силы, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственность за полученные навыки,
- формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов
- приобщение к здоровому образу жизни, участие в общественной жизни.

2. Содержание Программы

Занятия в секции способствуют приобретению детьми начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок, «закладка фундамента» здорового образа жизни. Большое внимание уделяется развитию гибкости, растяжки, освоению отдельных элементов базовой техники. В занятиях часто применяются задания с элементами игры, много спортивных игр. Всё это позволяет заинтересовать детей дошкольного возраста.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и т.д.;

- бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д.;

- упражнение без предметов, в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д.;

- упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д.;

- спортивные игры: подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний;

Теория, в разделе общей физической подготовки включает: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение основных правил спортивных игр.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения - (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

Основные упражнения - из разделов гимнастики, легкой атлетики, элементов каратэ, атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры.

3. Планируемые результаты

К концу учебного года дети должны иметь приросты показателей физической подготовленности и показывать результаты не ниже среднего их развития.

Дети знают основные упражнения ОФП, умеют выполнять их.

Дети овладевают умениями:

- правила техники безопасности на занятиях;
- спортивную этику и основы этики каратэ;

- правила поведения в спортивном зале;
- основные термины каратэ;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Дети умеют:

- принимать основные стойки;
- принимать статические упражнения сохраняя равновесие;
- выполнять основные виды движений руками;
- выполнять основные виды движений ногами;
- выполнять блоки.

4. Оценочные материалы

Методы диагностики успешности освоения обучающимися содержанием программы применяются следующие:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования и контрольных занятий по знанию техники;
- отслеживание активности обучающихся на занятиях.

5. Формы подведения итогов

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.

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

- внутренние соревнования и эстафеты;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности);
- в тестах по общей и физподготовке;
- в контрольных занятиях по знанию техники.

Таблица 1

№	Вид упражнения	Мальчики			девочки		
		10	15	20	5	8	10
1	Приседания	10	15	20	5	8	10
2	Отжимания	5	10	15	3	5	7
3	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
4	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
5	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

6. Календарный учебный график

Таблица 2

<i>Продолжительность учебного года</i>											
Наименование платной образовательной услуги	Направленность	Дата начала и окончания учебного года	Количество занятий за месяц,								за год
			окт	нояб	дек	янв	фев	мар	апр	май	
«Спортивная секция «Каратэ»	Физкультурно-спортивная	03.10.2023-23.05.2024	8	8	8	6	8	8	8	6	60

7. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля	Дата проведения
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение. Физическая культура и спорт в России. Теоретические занятия. Развитие карате в России	1	1	0		03.10
2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Морально-волевая, психологическая подготовка.	1	1	0		05.10
3	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Места занятий, инвентарь и ТБ.	1	1	0		10.10
	ИТОГО	3	3	0		
4	ОФП: разминка на месте, отжимания в упоре лежа, подъем корпуса лежа на спине с броском набивного мяча, приседания. (Провести инструктаж о правилах поведения в спортивном зале)	1	0	1		12.10
5	СФП: махи ногами с максимальной амплитудой, выполнение ударов ногами с максимальной скоростью.	1	0	1		17.10
6	СФП: выполнение комбинаций в парах, с интервалами отдыха и заданной скоростью.	1	0	1		19.10
7	ОФП: прыжки на скакалке, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.	1	0	1		24.10

8	СФП: выполнение комбинаций в парах на внезапное действие партнера.	1	0	1		26.10
9	ОФП: выполнение акробатических элементов, перевороты, кувырки, подготовительные упражнения для стойке на лопатках.	1	0	1		02.11
10	СФП: работа по три человека, контратака на внезапное действие, поочередно.	1	0	1		07.11
11	ТТП: перемещение в стойке камайте вперед-назад, влево-вправо.	1	0	1		09.11
12	ОФП: отжимания в упоре лежа, подъем на перекладине в парах, подъем корпуса из положения лежа с сопротивлением. (провести беседу о правилах поведения во время выполнения упражнений из положения лежа)	1	0	1		14.11
13	СФП: броски набивного мяча в парах в стойке камайте, одной рукой.	1	0	1		16.11
14	ТТП: изучение стойки киб-дати.	1	0	1		21.11
15	СФП: взрывные отжимания из положения лежа, приседания и выпрыгивания в боевой стойке, бег, прыжки на одной и двух ногах.	1	0	1		23.11
16	ТТП: изучение стойки хичиджи-дати, дзенкуцу-дати, киб-дати.	1	0	1		28.11
17	ОФП: отжимания в упоре лежа, подъем корпуса из положения лежа на спине, подъем корпуса из положения лежа на животе.	1	0	1		05.12
18	СФП: разминка на месте. бег с ускорением на короткие дистанции, бег из положения лежа на животе. в передвижении ловля брошенного мяча. (провести беседу о правилах поведения во время бега)	1	0	1		07.12
19	ТТП: изучение базовых передвижений в стойках дзенкуцу-дати, киб-дати.	1	0	1		12.12
20	ОФП: эстафеты с преодолением препятствий, передачей мяча, быстрыми передвижениями.	1	0	1		14.12

21	СФП: упражнения с элементами акробатики. мостик, кувырки, перевороты. эстафеты с элементами координационных движений и элементов ловкости. (провести беседу о правилах поведения во время выполнения упражнений с акроботическими элементами)	1	0	1		19.12
22	СФП: упражнения на развитие гибкости, маховые движения руками и ногами круговые движения туловища, выпады ногами, махи. растяжка в парах на шпагат.	1	0	1		21.12
23	ОФП: прыжки на одной, двух ногах с преодолением препятствий, челночный бег. (провести беседу о правилах поведения во время выполнения прыжков)	1	0	1		26.12
24	СФП: многократные повторения ударов и комбинаций в парах.	1	0	1		28.12
25	ОФП: лежа на спине броски набивного мяча вверх, из положения сидя броски мяча в сторону.	1	0	1		09.01
26	СФП: приседания и выпрыгивания в боевой стойке не меняя центр тяжести.	1		1		11.01
27	ТТП: изучение стойки кокуцу-дати, санчин-дати.	1		1		16.01
28	ОФП: прыжки на скакалке, бег через препятствия. многоскоки. (провести беседу о правилах поведения во время выполнения прыжков на скакалке)	1		1		18.01
29	ТТП: передвижения в стойках дзенкуцу-дати, кибя-дати, переход с одной стойки другую и обратно.	1		1		23.01
30	СФП: передвижения в боевой стойке вперед-назад, уход от прямой атаки в сторону.	1		1		25.01
31	ТТП: изучение ударов руками моротэ-цуки, ой-цуки.	1		1		01.02
32	СФП: акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной точке.	1		1		06.02

33	ОФП: приседания, выпады в прыжке, отжимания в упоре лежа, подъем корпуса из положения лежа.	1		1		08.02
34	1.Стойка"Ласточка"№1,2 (15-30 сек.) 2.Стойка"Киба-дачи" (15-30 сек.) 3.Статика"Упор лёжа на ладонях или кулаках"(15-30 сек.) 4.Статика "Уголок"(пресс) (15-30 сек.) 5.Статика"Лодочка"(15-30 сек.) 6.Игры "Паровозик», «Перестрелка".	1		1		13.02
35	1."Круговая тренировка"(6-10 упражнений),1-2 круга. 2.Игра"Забери ленточку"(в парах ;с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури-аси" можно защищаться блоком "гедан-барай").Делать 1-2 раунда по 30 сек	1		1		15.02
36	СФП: простые комбинации из ударов руками и ногами в связке по три удара. сбив удара с атакой.	1		1		20.02
37	"Эстафеты"(в командах), ОФП + СФП упражнения. 2.Игра"Забери ленточку"(в парах ; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури-аси" можно защищаться блоком "гедан-барай").Делать 1-2 раундат по 30 сек.-1 мин.	1		1		22.02
38	ТТП: удары руками моротэ-цуки, ой-цуки, гьяку-цуки в стойке дзенкуцу-дати.	1		1		27.02
39	ОФП: упражнения на гимнастических снарядах, отжимания от скамьи, подтягивания с низкой перекладины. (провести беседу о правилах поведения во время выполнения упражнений с гимнастическими снарядами)	1		1		05.03
40	1.Стойка"Ласточка"№1,2(15-30 сек.) 2.Стойка"Киба-дачи"(15-30 сек.) 3.Статика"Упор лёжа на ладонях или кулаках"(15-30 сек.)	1		1		07.03

	4.Статика "Уголок"(пресс) (15-30 сек.) 5.Статика"Лодочка"(15-30 сек.) 6.Игры "Паровозик», «Перестрелка".					
41	1."Круговая тренировка"(6-10 упражнений),1-2 круга. 2.Игра"Забери ленточку"(в парах ; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури-аси" можно защищаться блоком "гедан-барай").Делать 1-2 раундат по 30 сек	1		1		12.03
42	СФП: простые атаки в боевой стойке на различных дистанциях.	1		1		14.03
43	ТТП: изучение блоков руками мае гедан-барай, дзедан-укэ.	1		1		19.03
44	ОФП: бег вперед, спиной, боком, из положений лежа на спине и животе. (провести беседу о правилах поведения во время бега)	1		1		21.03
45	СФП: встречные атаки, опережающие атаки с ударами ой-цуки гьяку-цуки.	1		1		26.03
46	ТТП: отработка блоков руками, изучение ударов ногами хидза-гери, кин-гери.	1		1		28.03
47	1.Стойка"Ласточка"№1,2(15-30 сек.) 2.Стойка"Киба-дачи"(15-30 сек.) 3.Статика"Упор лёжа на ладонях или кулаках"(15-30 сек.) 4.Статика "Уголок"(пресс) (15-30 сек.) 5.Статика"Лодочка"(15-30 сек.) 6.Игры "Паровозик», «Перестрелка".	1		1		02.04
48	1."Круговая тренировка"(6-10 упражнений),1-2 круга. 2.Игра"Забери ленточку"(в парах ; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури-аси" можно защищаться блоком "гедан-барай").Делать 1-2 раундат по 30 сек	1		1		04.04
49	СФП: отработка простых атак в парах, защита и контратака.	1		1		09.04
50	ОФП: работа по 4 человека, переталкивание, борьба лежа на	1		1		11.04

	полу, выдергивание рук из положения лежа. (провести беседу о правилах поведения во время борьбы)					
51	1.Отжимания в упоре лёжа на ладонях стоя на коленях,5-8 раз. 2.Приседания в стойке "Фудодати"(руки в замке за головой) 5-8 раз. 3.Пресс "Уголок" в динамике (в парах и без), 5-6раз. 4."Лодочка" 5. Эстафета	1		1		16.04
52	ОФП: упражнения на укрепление мышц спины, подъемы корпуса из положения лежа, статические упражнения. (провести беседу о правилах поведения во время выполнения упражнений из положения лежа)	1		1		18.04
53	СФП: изучение простых обманных движений. изменение уровня атаки в нападении и защите.	1		1		23.04
54	ТТП: передвижения в стойке дзенкуцу-дати с ударами руками, блоки.	1		1		25.04
55	ОФП: упражнения для укрепления брюшного пресса, в парах из положения лежа на спине переброс мяча друг другу, скручивания корпуса на скамье. (провести беседу о правилах поведения во время выполнения упражнений с акроботическими элементами)	1		1		02.05
56	СФП: приседания и выпрыгивания в боевой стойке не меняя центр тяжести. передвижения вперед-назад.	1		1		07.05
57	ТТП: передвижения в стойке дзенкуцу-дати с ударами ногами.	1		1		14.05
58	СФП: переход из одной стойки в другую. Короткий и длинный выход от атаки, уход от прямой атаки рукой. (провести беседу о правилах поведения во время выполнения атаки)	1		1		16.05

59	ТТП: отработка традиционного ката тайкеку соно-ичи.	1		1		21.05
60	Открытое итоговое занятие для родителей	1		1		23.05
	ИТОГО	60	3	57		

8. Ресурсное обеспечение программы

8.1. Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие *психолого-педагогические условия*:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Таблица 3

<i>Педагогические кадры</i>	
Программа	Сведения о педагогах
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Каратэ»	Тренер- преподаватель: Фурсова Екатерина Сергеевна Образование: высшее, ИДО ФГБОУ «Алтайский государственный педагогический университет», 2019. Квалификация: физическая культура и спорт. Специальность: тренер – преподаватель.

8.2. Информационно - методическое обеспечение

Таблица 4

Программа дополнительного образования	Основные методические материалы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Каратэ»	-Вовк Н.М. «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп». -Комлев А. «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие.

8.3. Материально - техническое обеспечение

Таблица 5

Программа дополнительного образования	Помещение	Материалы и оборудование
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Каратэ»	физкультурный зал	-ковёр (палас) для занятий на полу; -гимнастические скамейки; -гимнастические палки; -обручи; -детские гантели; -утяжелители; -мешок боксерский; -ориентиры пространства (конусы); -ленточки, мячи (разного размера), др. материал для подвижных игр.

