

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №130 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

Принята:

На заседании педагогического совета
ГБДОУ детского сада №130
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждена:

Заведующим ГБДОУ детским садом №130
Невского района Санкт-Петербурга
 Д.И.Горинова
Приказ от 29.08.2025 № 77



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Каратэ»

Возраст обучающихся 4-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Содержание

- Пояснительная записка.
 - направленность программы;
 - новизна;
 - актуальность программы;
 - педагогическая целесообразность;
 - цель программы, задачи;
 - возрастные границы;
 - сроки реализации программы;
 - ожидаемые результаты.
- 2. Режим учебно-тренировочного процесса.
 - Соотношение физической и тактико-технической подготовки.
 - Распределение годовой нагрузки.
 - Годовой план-график.
 - Помесячный план график.
 - Тематическое распределение программного материала на весь период обучения.
 - Содержание программы.
- 5. Методическое обеспечение программы.
- 6. Список используемой литературы.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (В редакции, введенной в действие с 15 января 1996 г. Федеральным законом от 13 января 1996 г. № 12-ФЗ, с изменениями на 22 августа 2004 г.); Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Утверждено Постановлением Правительства РФ от 07 марта 1995 г. № 233 в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 № 102, от 08.08.2003 № 470, от 01.02.2005 № 49, от 07.12.2006 № 752); Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 29.09.2006 г. № 06-1479).

Дополнительная образовательная программа по каратэ для детей с 4 лет включает содержание спортивно-оздоровительного этапа. Дополнительная образовательная программа по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой. При разработке данной программы использовался опыт Хабаровского регионального отделения общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация Кекусин-кай каратэ-до России».

Актуальность инновации: педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста, а также возникшая тенденция омолаживания детского спорта, что привело к необходимости включения спортивно оздоровительного этапа подготовки, с открытием спортивно-оздоровительных групп.

Педагогическая целесообразность авторской программы заключается в возможности:

- начать формирование у детей морально устойчивую, физически совершенную, волевою личность посредством каратэ с более младшего возраста;
- подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентоспособными в быстро развивающемся обществе.

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

Отличительная особенность. Программой предусматривается общефизическая подготовка. Она ставит своей целью укрепление здоровья и подготовку воспитанников для перехода на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный.

Основным условием для зачисления в группы спортивно-оздоровительной направленности служит наличие:

- договор с родителями на зачисление ребёнка в спортивно-оздоровительную группу (далее по тексту СОГ);
- разрешения врача заниматься на спортивно-оздоровительном этапе;
- наличие у тренера-преподавателя квалификационной категории.

Программа рассчитана на 2 года. При достижении допустимого возраста и сдачи вступительных нормативов воспитанник переводится в группы начальной подготовки или учебно-тренировочные.

Величина недельной нагрузки в СОГ не должна превышать 2 часов.

Продолжительность одного занятия в группах СОГ - не должна превышать более 1 академического часа (45 минут).

Количество занимающихся в СОГ - не менее 10 человек. Для повышения эффективности занятий в СОГ возможно проводить занятия совместно с воспитанниками групп НП или УТГ по программе спортивно-оздоровительной направленности или индивидуальной.

Цель. Целью программы стабильное развитие общей физической подготовленности наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, укрепления здоровья, формирование в игре физиологических, технико-технических основ для занятий каратэ-до на последующих этапах подготовки.

• Задачи программы:

- оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

- образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой каратэ-до;
- развитие технико - тактического мышления;

изучение основ гигиены;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории каратэ-до;

- воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;
формирование потребности в здоровом образе жизни;
содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и этики каратэ-до.
развивающие
- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

1.2. Задачи СОГ 1-го полугодия 1-го года обучения:

Оздоровительно-развивающие:

- развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр;
- повышение физической работоспособности;
- формирование норм гигиены;

образовательные:

- изучение правил безопасности в спортивно-оздоровительном процессе;
- изучение разминочных комплексов, отдельных гимнастических упражнений;
- изучение терминов и понятий;
- ознакомление с техникой выполнения стоек, ударов, блоков;

воспитательные:

- изучение основ этики каратэ-до: ученик - учитель; ученик – за для единоборств;
- ознакомление с основами истории каратэ-до.

Задачи СОГ 2-го полугодия 1-го года обучения.

Оздоровительно-развивающие:

- развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр;
- повышение интеллектуальной, физической работоспособности;
- использование природных факторов в укреплении здоровья;

Образовательные:

- изучение правил поведения на стадионе;
- изучение упражнений на развитие гибкости;

- ознакомление с техникой перехода из одной стойки в другую, техникой ударов и блоков в стойке;

воспитательные:

- формирование эстетических основ каратэ;

Задачи СОГ 1-го полугодия 2-го года обучения.

Оздоровительно-развивающие:

- развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр;
- повышение интеллектуальной, физической работоспособности;
- использование природных факторов в укреплении здоровья;

Образовательные:

- изучение правил поведения на татами;
- изучение терминов и понятий: удары ногами, блоки от удара ногой;
- изучение простейших акробатических упражнений;
- формирование представлений о технике выполнения ударов ногами и блоков от ноги, стойках;

воспитательные:

- формирование этических и эстетических основ каратэ-до;

Задачи СОГ 2-ое полугодия 2-го года обучения.

Оздоровительно-развивающие:

- развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр;
- повышение интеллектуальной, физической работоспособности;
- использование природных факторов в укреплении здоровья;

Образовательные:

- изучение правил поведения в тренажёрном зале;
- изучение терминов и понятий борцовской техники;
- изучение страховочных упражнений;
- формирование представлений об основах техники борьбы;

воспитательные:

- формирование морально-волевых качеств личности.

- **Ожидаемые результаты.**

СОГ 1-го полугодия 1-го года обучения.

обучающиеся должны знать:

- технику поведения в зале для единоборств;
- упражнения для разминочных комплексов;
- упражнения: жим в упоре лёжа, приседания, подъём туловища;
- термины и понятия: стойка, стойка, зинкуцу-дачи, мусуби-дачи, удар, цуки, блок, ага-укэ, удар, цуки,
- иметь представление о технике выполнения стоек: зенкуцу-дачи, мусуби-дачи, удар- цуки; блок: ага-укэ;
- основы этики каратэ-до;

обучающиеся должны уметь:

- отжаться 7 раз в упоре лёжа;
- присесть и поднять туловище 15 раз;

СОГ 2-го полугодия 1-го года обучения.

обучающиеся должны знать:

- правила поведения на стадионе;
- упражнения на развитие гибкости в позиции сидя;
- иметь представление о переходах в стойках зенкуцу-дачи, мусуби-дачи; о технике выполнения ударов руками-цуки , блоков-аге уке;

обучающиеся должны уметь:

- отжаться 9 раз;
- присесть 17 раз;
- поднять туловище 20 раз;

СОГ 1-го полугодия 2-го года обучения.

обучающиеся должны знать:

- правила поведения на татами;
- термины и понятия: маваси-гери, маэ-гери, гедан барай;
- иметь представление о технике выполнения ударов ногами- маваси-гери, маэ-гери, блок-гедан барай;

- основы эстетики каратэ-до;

обучающиеся должны уметь:

- отжаться 12 раз;
- присесть 23 раза;
- поднять туловище 25 раз;

СОГ 2-ое полугодия 2-го года обучения.

обучающиеся должны знать:

- правила поведения в тренажёрном зале;
- упражнения страховки;
- иметь представление основ борцовской техники: проход в ноги, подсечка под переднюю ногу, подсечка под дальнюю ногу;
- основные упражнения на развитие силы;
- этико-эстетические основы каратэ-до;

обучающиеся должны уметь:

- отжаться 15 раз;
- присесть 30 раз;
- поднять туловище 27 раз;

Содержание программы

В основе обучения каратэ-до лежит процесс формирования двигательного навыка, который делится на три этапа:

- этап начального разучивания техники действия (образование двигательного умения);
- углублённое разучивание техники (совершенствование умений и частичный переход к навыку);
- совершенствование действия (упрочение навыка и формирование умения использовать его в различных ситуациях).

Для групп СОГ характерен 1-ый этап на котором воспитанники изучают технику выполнения упражнений, комплексов, знакомятся с техникой и тактикой каратэ-до.

Учитывая то, что в СОГ в основном будут заниматься дети дошкольного и младшего школьного возраста, необходимо учесть повышенную эмоциональность и наглядно-образное мышление детей при проведении занятий.

Основным методическим принципом является принцип наглядности. Основным методом является игровой в синтезе с соревновательным методом.

В процессе обучения используются игры:

- спортивные;
- подвижные;
- специальные (по каратэ-до), которые позволяют развить необходимые качества, освоить элементы техники.

Соревновательный метод применяется в эстафетах, спортивных играх.

Перевод обучающихся из СОГ в ГНП или УТГ производится при достижении ребёнком возраста 4 лет и успешной сдачи вступительных, на данный этап нормативов. (Основой являются нормативы группы ГНП 1-го года обучения).

Учебный план

Первый год обучения

Преподаваемый специальный курс	Количество часов в неделю/ за курс			
	4-5 лет		5-7 лет	
	неделя	курс	неделя	курс
Каратэ	2	64	2	64

Спортивно-оздоровительная группа 1-го полугодия 1-го года обучения.

Тематическое распределение программного материала

Месяц	ОФП	СФП	ТТП	Теория	Инструк	Воспитательна
-------	-----	-----	-----	--------	---------	---------------

цы разд елы					тажи	я работа
Сент я брь- октя брь	1. Легкоатлетическая подготовка на стадионе: - бег на короткие дистанции; - челночный бег; - спортивная ходьба; - прыжки в длину с места; 2. Спортивные игры на свежем воздухе.	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Знакомство со стойками: - мусубидачи; (приложение № 12).	1. Ознакомление со спортивной этикой (приложение № 3) 2. Беседа о правилах поведения во время спортивных игр.	Первичный по охране жизни и здоровья детей.	Беседа о правилах бережливости, дисциплинированности.
Нояб рь- дека брь	1. Общеразвивающие упражнения в рамках детского фитнеса (приложение № 4) 2. Подвижные игры (приложение № 5)	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Стойка зенкуцу-дэчи (приложение № 12).	Краткая история каратэ (приложение № 10). 2. Беседа о правилах поведения во время подвижных игр.		Беседа о здоровом образе жизни.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го полугодия 1-го года обучения

Тематическое распределение программного материала

есяцы раздел ы	ОФП	СФП	ТТП	Теория	Инструкт а жи	Воспитательна я работа
Январь - феврал ь	1. Знакомство с зимними видами спорта.	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины, ног.	Переход из одной стойки в		Повторный: по охране жизни и	Беседа о мужестве героев земляков.

	2. Эстафеты в зале (приложение № 7).	2. Специализированные игры на развитие общей выносливости, скорости (приложение № 2).	другую: - зенкуцу-дачи.		здоровья детей.	
Март-апрель	1. Суставная гимнастика (приложение № 1) 2. Подвижные игры в зале (приложение № 5).	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины, ног. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости, скорости (приложение № 2).	Блоки в стойках: - геданбарай.	Краткое развитие истории каратэ в ДЮСШ.		
Май-	1. Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе (приложение № 5).	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины, ног. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости, скорости (приложение № 2).	Удары руками в стойках.		Внеплатный: Правила поведения на стадионе, в воде, на дорогах и улицах.	

Учебный план

Второй год обучения

Преподаваемый специальный курс	Количество часов в неделю/ за курс			
	4-5 лет		5-7 лет	
	неделя	курс	неделя	курс
Каратэ	2	64	2	64

Спортивно-оздоровительная группа 1-го полугодия 2-го года обучения

Тематическое распределение программного материала

Месяц ы раздел ы	ОФП	СФП	ТТП	Теория	Инструкта жи	Воспитатель ная работа
Сентя брь- октяб рь	1. Легкоатлетиче ская подготовка на стадионе: - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег; - спортивная ходьба на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега; - прыжки через барьер; - эстафеты. 2. Спортивные игры на свежем воздухе.	1. Упражнен ия на гибкость. 2. Специализи ро ванные игры на развитие общей выносливос ти, скорости и силы (приложени е № 2).	Синтез: стойка- блок- удар (на месте рукой).	1. Знакомст во с правилам и поведени я на татами (правила поединка) 2. Беседа о правилах поведени я во время спортивн ых игр.	Первич ный по охране жизни и здоровья детей.	Формирован ие этико- эстетически х норм каратэ.
Ноябр ь- декаб рь	1. Суставная гимнастика (приложение № 1) 2. Подвижные игры (приложение № 5)	1. Упражнен ия на гибкость. 2. Специализи ро ванные игры на развитие общей выносливос ти, скорости и силы	Синтез: стойка- блок- удар (в движени и)			

		(приложение № 2).				
--	--	-------------------	--	--	--	--

Спортивно-оздоровительная группа 2-ое полугодия 2-го года обучения

Тематическое распределение программного материала

Месяцы разделы	ОФП	СФП	ТТП	Теория	Инструктора жи	Воспитательная работа
Январь-февраль	1. Эстафеты в зале (приложение № 7).	1. Упражнения на гибкость. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости, скорости, силы и реакции (приложение № 2).. 3. Упражнения на самостраховку.	Знакомство с подсечкой под дальнюю ногу	1. Знакомство с терминами по технике борьбы.	Повторный: по охране жизни и здоровья детей.	
Март-апрель	1. Суставная гимнастика (приложение № 1) 2. Подвижные игры в зале (приложение № 5).	1. Упражнения на гибкость. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости, скорости, силы и реакции (приложение № 2). 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на самостраховку.		1. Знакомство с правилами борьбы.		Воспитание умения оценки и самооценки. Начала становления мотивационной сферы.
Май-июнь	1. Спортивные и подвижные	1. Упражнения на гибкость. 2.		Знакомство с тактически	Внеплановый: Правила	

	игры на свежем воздухе (приложение № 5).. 2. Спортивная гимнастика (упражнения на перекладине).	Специализированные игры на развитие общей выносливости, скорости, силы и реакции (приложение № 2). 3. Упражнения на самостраховку.		ми основами борьбы.	поведения на стадионе, в воде, на дорогах и улицах, при езде на велосипеде.	
--	--	---	--	---------------------	---	--

Методическая литература.

- Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г.
- Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
- Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – СПб.;2002
- Вольф-Дитер Вихманн, Школа каратэ-до (Искусство ката), М., Советский спорт, 1993
- Галан В. "Каратэ-до для продвинутых учеников". Украина. "БКО", 1998
- Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
- Е.Захаров А.Карасев А.Сафонов. Рукопашный бой.Москва, Культура и традиции, 1992

- Линд В. Энциклопедия боевых искусств, М. АСТ 2010
- Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).,М.: ФиС 1986
- Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003 14.
Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- Найдиффер Р.Н. "Психология соревнующегося спортсмена", М.: ФиС, 1979
- Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО "Издательство Астрель", 2003
- Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
- Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984
- Соломатин С. - " Спорт". Каратэ. Мн: ВНИИ
- Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ "Глория" М.; 1995
- Шестаков А.Левицкий, Учимся дзюдо с Владимиром Путиным М, Олма-пресс, 2003
- Такэнбоу Н. " Каратэ-до, входные ворота". Москва, 1992
- Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
- Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- Филимонов В Теория и методика бокса, М., Инсан 2006
- Хаберзетцер Р. " Каратэ для черных поясов". Молдова г.Тирасполь, 1994
- Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
- Хрестоматия "Спортивная психология". Санкт-Петербург, 2002
- Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001