

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 53 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 01.09.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 06.09.2023 №138-ПУ
Заведующий ГБДОУ № 53

_____/Л.А.Сетуридзе/

**Дополнительная общеобразовательная
программа**

«КАРАТЭ-ДО»

Для обучающихся: 4-12 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Сажин Е.Л.

г. Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава ГБДОУ № 53.

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

Организация образовательного процесса осуществляется со следующими особенностями:

1. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений в Санкт-Петербурге функционирование групп обеспечивается с соблюдением мер профилактики.
2. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений реализация общеобразовательной программы обеспечивается в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы обучающихся на подгруппы, корректировки учебного плана и рабочих программ, предусматривающих сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объема педагогической нагрузки, с учетом доступности материалов, методик и технологий обучения для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.
3. В программе предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- Фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;

➤ занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат. Мальчики и девочки 4-12 лет, не имеющие опыта, желающие овладеть физической подготовкой; особых данных для освоения программы не требуется, отбор по спортивным критериям не производится; физическая группа здоровья – основная, допускаются небольшие ограничения по состоянию здоровья с указанием конкретных ограничений по движениям (в случае наличия данные ограничения должны быть чётко прописаны в медицинском допуске врача вместе с имеющимся диагнозом).

Актуальность программы. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта является приоритетным направлением молодежной политики.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

По дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «КАРАТЭ-ДО» может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность восточных единоборств состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Отличительные особенности программы:

Основным отличием данной программы является духовно-нравственная составляющая, которая неотрывно связана с физическим развитием и получением бойцовских навыков.

Объём и срок реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «КАРАТЭ-ДО» рассчитана на освоение техники.

Освоение программы идёт по трём базовым разделам: кихон, ката, кумитэ. На каждый из уровней «КЮ» занимающийся должен освоить определённую программу.

Развитие технических навыков, повышение спортивного уровня обучающихся, участие в соревнованиях различного ранга.

Основные цели занятий:

Духовно-нравственное и физическое развитие учащихся посредством знакомства с культурой восточных единоборств, обучение технике самозащиты, подготовка спортсменов высокого уровня.

Задачи:

Воспитательные: формирование культуры здорового образа жизни, воспитание волевых бойцовских качеств, не предполагающих нарастание агрессивности; воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности

Развивающие: развитие гибкости, подвижности суставов, эластичности связочного аппарата, повышение мышечного тонуса, силовых возможностей, координации, скорости реакции, выносливости, улучшение пластики движения

Обучающие:

освоение технических и тактических приёмов каратэ, получение навыков самообороны, освоение соревновательных нормативов для выступления на турнирах, приобретение навыков самостоятельного проведения тренировочных занятий, приобретение знаний и навыков для начала судейской практики

Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «КАРАТЭ-ДО» рассчитана на 128 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 4 часа.

В группах по программе «КАРАТЭ-ДО» проводятся тренировки с детьми в возрасте от 5 до 7 лет.

Группы формируются в зависимости от подготовки и возраста учащихся. Набор в группы осуществляется после пробного занятия на основе имеющегося фактического опыта в спортивных единоборствах, так и с учётом физической подготовки и обучаемости (способности к усвоению материала) обучающихся.

После освоения обучающимся дополнительной образовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

На начальном этапе (первый год обучения) на тренировках даются навыки, предполагающие строгое выполнение всех приёмов и техники без попыток её как-то интерпретировать.

Планируемые результаты освоения программы:

личностные

- формирование нравственных принципов, основанных на философии капатэ;
- приобретение навыков самосовершенствования;
- овладение навыками здорового и безопасного образа жизни;
- достижение высокого уровня волевых и бойцовских качеств;
- физическое и нравственное совершенствование спортсменов.

метапредметные

- развитие организаторских навыков и лидерских качеств детей и подростков;
- сплочение детско-подросткового коллектива секции;
- передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых;
- снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

предметные

- получение знаний по культуре, истории, традициям Японии, которые отразили своё влияние на формировании самураев и их боевых искусств, ставших легендой, и являющихся прородителями современных спортивных единоборств;
- получение учащимися знаний и навыков по программе «КАРАТЭ», освоение технической подготовки.
- получение знаний и навыков по технике самообороны (защита от одного или нескольких нападающих).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-2 й годы обучения (группы начальной подготовки)

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Введение	4	4	
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	14	14	
3	Общеразвивающие упражнения	32	2	30
4	Стойки и положения в каратэ	18	2	4
5	Техника атак	10	2	8
6	Техника защиты	10	2	8
7	Кихон (технический комплекс)	10	2	8
8	Ката (формальный комплекс)	10	2	8
9	Кумитэ (поединки)	10	2	8
10	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10	2	8
Итого:		128	30	98

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3- й год обучения

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Введение	4	4	
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	14	14	
3	Общеразвивающие упражнения	32	2	30
4	Стойки и положения в каратэ	18	2	4
5	Техника атак	10	2	8
6	Техника защиты	10	2	8
7	Кихон (технический комплекс)	10	2	8
8	Ката (формальный комплекс)	10	2	8
9	Кумитэ (поединки)	10	2	8
10	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10	2	8
Итого:		128	30	98

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной программы
«КАРАТЭ-ДО»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество часов в неделю	Режим занятий
1-3 год	02.10.2023	31.05.2024	4	2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Организация деятельности
1		Вводное занятие. Беседа о безопасном поведении в раздевалке, местах проведения занятий.	2	аудиторно
2		Техника работы руками. Чоку-цки в стойке шизентай. ОФП.	2	аудиторно
3		Техника работы ногами. Махи ногами: передний, боковой, задний. Мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно

4		История развития восточных боевых искусств	2	аудиторно
5		Кроссовая подготовка. Игра в мяч на улице. Повторение техники работы ногами: мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно
6		Махи ногами: передний, боковой, задний. Мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно
7		Изучение техники страховок и падений. Акробатика: кувырок лицом вперёд/спиной вперёд, подворот правого/левого плеча, колесо боком. Растяжка в паре.	2	аудиторно
8		Изучение техники страховок и падений. Акробатика: кувырок лицом вперёд/спиной вперёд, подворот правого/левого плеча, колесо боком. Растяжка в паре.	2	аудиторно
9		Изучение стойки: дзенкуцу-даци. Растяжка. Работа в парах. Повторение техники работы руками: чоку-цки в стойке шизентай.	2	аудиторно
10		Эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания. Растяжка. Техника работы ногами. Повторение удара мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно
11		Изучение гошон-кумитэ (пятишаговый бой) по уровню дзедан.	2	аудиторно
12		Изучение гошон-кумитэ (пятишаговый бой) по уровню дзедан.	2	аудиторно
13		Подготовка к соревнованиям	2	аудиторно
14		Повторение техники работы ногами. Махи ногами. Мае-гери дзедан, мае-гери чудан. Изучение техники работы ногами. Йоко-гери кэаге, йоко-гери кэкоми.	2	аудиторно

15		Изучение гохон-кумитэ по уровню чудан	2	аудиторно
16		Повторение техники страховок и падений. Акробатика: кувырок лицом вперёд/спиной вперёд, подворот правого/левого плеча, колесо боком.	2	аудиторно
17		Повторение техники работы руками. Чоку-цки в стойке шизентай, блока руками аге-уке. Растяжка. Изучение блока сото-уде-уке. ОФП.	2	аудиторно
18		Отработка техники гохон-кумитэ по уровным дзедан и чудан. Особенности соревновательного выполнения кумитэ.	2	аудиторно
19		Отработка техники гохон-кумитэ по уровным дзедан и чудан. Особенности соревновательного выполнения кумитэ.	2	аудиторно
20		Подготовка к соревнованиям	2	аудиторно
21		Работа с лапами. Повторение техники работы ногами в лапы: мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно
22		Работа с лапами. Повторение техники работы ногами в лапы: мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно
23		Повторение техники работы руками. Чоку-цки в стойке шизентай, блока руками: аге-уке, сото-уде-уке. Растяжка. Изучение блока руками учи-уде-уке. ОФП.	2	аудиторно
24		Темпо-ритмовая тренировка на отработку гохон-кумитэ.	2	аудиторно
25		Работа с лапами. Повторение техники работы руками в лапы: ой-цки.	2	аудиторно
26		Подготовка к квалификационным экзаменам	2	аудиторно
27		Работа с лапами. Повторение техники работы ногами в лапы: мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно

28		Изучение, разбор, показ ката в каратэ. Упражнения на мышцы пресса.	2	аудиторно
29		Изучение, разбор, показ ката в каратэ. Упражнения на мышцы пресса.	2	аудиторно
30		Экзаменационный норматив на 10 кю.	2	аудиторно
31		Работа с лапами. Повторение техники работы руками в лапы: ой-цки.	2	аудиторно
32		Работа с лапами. Повторение техники работы руками в лапы: ой-цки.	2	аудиторно
33		Растяжка. Изучение блока руками учи-уде-уке. ОФП.	2	аудиторно
34		Изучение, разбор элементов кумитэ. Растяжка. Работа в парах. ОФП.	2	аудиторно
35		Изучение, разбор элементов кумитэ. Растяжка. Работа в парах. ОФП.	2	аудиторно
36		Повторение экзаменационного норматива на 10 кю. Разбор ошибок.	2	аудиторно
37		Повторение, разбор, показ ката в каратэ. Упражнения на мышцы пресса.	2	аудиторно
38		Подготовка к соревнованиям по гоохон-кумитэ.	2	аудиторно
39		Повторение элементов кумитэ. Растяжка. Работа в парах. ОФП.	2	аудиторно
40		Изучение Хэйан-шодан	2	аудиторно
41		Повторение, разбор, показ ката в каратэ. Упражнения на мышцы спины и ног.	2	аудиторно
42		Разбор движений, заложенных в хэйан-шодан. Важность стоек. Работа бёдер.	2	аудиторно
43		Разбор движений, заложенных в хэйан-шодан. Важность стоек. Работа бёдер.	2	аудиторно

44		Подготовка к соревнованиям по гошон-кумитэ	2	аудиторно
45		Работа с лапами. Повторение техники работы ногами в лапы: мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно
46		Отработка разворотов в ката	2	аудиторно
47		Повторение элементов кумитэ. Растяжка. Работа в парах. Упражнения на мышцы спины.	2	аудиторно
48		Повторение техники работы руками. Изучение блока руками учи-уде-уке. ОФП.	2	аудиторно
49		Повторение, разбор, показ ката в каратэ. Упражнения на мышцы пресса.	2	аудиторно
50		Техника квалификационного экзамена на 9 кю	2	аудиторно
51		Повторение техники работы ногами. Мае-гери дзедан, мае-гери чудан, йоко-гери кзаге, йоко-гери кэкоми.	2	аудиторно
52		Повторение техники работы руками: Чоку-цки, блока руками аге-уке, сото-уде-уке, учи-уде-уке. ОФП.	2	аудиторно
53		Подготовка к соревнованиям по гошон-кумитэ и хэйан-шодан.	2	аудиторно
54		Работа с лапами. Повторение техники работы ногами в лапы: мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно
55		Отработка технических связок «блок-удар»	2	аудиторно
56		Повторение элементов кумитэ. Растяжка. Работа в парах. ОФП.	2	аудиторно
57		Подготовка к квалификационным экзаменам на 10-9 кю.	2	аудиторно
58		Беговая подготовка. Игра в мяч. Повторение техники работы ногами: мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно
59		Изучение удара ура-маваси.	2	аудиторно

60		Подготовка к показательным выступлениям на отчётном празднике	2	аудиторно
61		Подготовка к показательным выступлениям на отчётном празднике	2	аудиторно
62		Работа с лапами. Повторение техники работы ногами в лапы: мае-гери дзедан, мае-гери чудан.	2	аудиторно
63		Отработка технических связок «блок-удар»	2	аудиторно
64		Задания на самостоятельную отработку в летнее время.	2	аудиторно
		Итого часов:	128	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований, квалификационные экзамены.	Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Соревновательный метод. Темпо-ритмовый метод.	Выполнение контрольных нормативов экзаменационной программы, участие в соревнованиях, мониторинг результатов.
Тактическая подготовка.	Беседа, объяснение, тренировка, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, соревновательный, Посещение и последующее	Контрольные тесты, результаты участия в соревнованиях.

		обсуждение соревнований.	
Теоретическая подготовка.	Беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видео материалов. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос занимающихся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (товарищеские встречи, районные и городские турниры), Квалификационные экзамены. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Мониторинг результатов. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в квалификационных экзаменах, соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для работы по данной программе необходимо:

1. Накладки на руки установленного образца для предотвращения травм при отработке техники с партнёром
2. Боксёрские лапы - для постановки ударной техники для рук и ног при работе в парах на месте и в движении;
3. Шведская стенка и турники;
4. Мячи (футбольные, волейбольные, набивные, арабские), скакалки – для проведения спортивных игр, разминок, эстафет;
5. Секундомеры, напольные весы – для подготовки и проведения соревнований, контроля спортивных нормативов в течение учебного года

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. М. Накаяма. Лучшее КАРАТЭ. /Серия, 11 томов/ – М., 1999.
2. С.А. Лапшин. «КАРАТЭ-ДО КАТА. — Донецк, 1996.
3. С. Биджиев. Энциклопедия КАРАТЭ-ДО СЁТОКАН. — С-Пб., 1994.
4. В. Фомин, И. Линдер. Диалог о боевых искусствах Востока. — М., 1990.
5. В.М. Севастьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. Рукопашный бой. — М., 1991.
6. Алан Флоке. АЙКИБУДО: от новичка к первому дану. — Тверь, 1995.
7. Легенды о боевых искусствах. Сост: Шумилкин В.Р., Степанов Д.В. — С-Пб., 1988.
8. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. – М., Астрель-АСТ, 2001.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. М. Накаяма. Лучшее КАРАТЭ. /Серия, 11 томов/ – М., 1999.
2. Квалификационная программа по Сётокан КАРАТЭ на 10-5 кю, автор: Дитер Флиндт (8 дан JSKA) – редакция 2005 года.
3. Квалификационная программа по Сётокан КАРАТЭ на 4 кю – 1 дан, автор: Абе Кейго (9 дан JSKA) – редакция 2011 года.
4. Видео пособие «26 ката сётокан в исполнении мастеров JKA»