

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 78**

Рассмотрено и одобрено на
заседании педагогического
совета протокол № 4 от 19.05.2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с № 78
Е.Э. Блинова
Приказ №345-о от 19.05.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
"КАРАТЭ"**

Возраст детей: 5– 7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:
Инструктор по каратэ, 5 Дан JSKA
Цивирко Александр Эдуардович:

г. Калининград
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Каратэ - это вид спорта, доступный каждому ребенку. В результате занятий каратэ исчезает плохая осанка, укрепляется иммунная система, вырабатывается выносливость и прививается здоровый образ жизни. Занятия каратэ способствуют оздоровлению, социализации, гармоничному развитию личности, приобщают к здоровому образу жизни, формируют практические умения и навыки.

Каратэ – это не просто вид восточного единоборства, для детей это суставная гимнастика и растяжка, дыхательные упражнения под руководством опытного инструктора, закаливание маленького организма, развитие памяти и внимательности, обучение четкой дисциплине, преодоление лени.

Ухудшение здоровья детей требует поиска новых средств и методов для укрепления физического и духовного здоровья. Одним из основополагающих факторов здоровья человека является его двигательная активность, а это занятие спортом. Благодаря этому виду спорта у детей повысится самооценка, укрепится здоровье, разовьются память, внимательность, координация движений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ» направлена на:

- формирование характера;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование физических качеств у детей (выносливость, быстроту, силу, ловкость, гибкость).

Программа закладывает базовый уровень навыков здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма и направлена на преемственность связей с последующим уровнем образования (начальная школа, дополнительное образование). Программа подготовлена с учётом интеграции различных образовательных областей, представляет собой преемственную систему работы с детьми по их физическому воспитанию с учетом возраста и психофизического развития детей и предусматривает вариативность её использования.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Научная фундаментальность программы обеспечена основными концептуальными подходами, общепринятыми в педагогике, психологии, медицине, физическом воспитании.

В основе философии каратэ лежат такие принципы, как уважение к себе и другим, постоянное самосовершенствование, дисциплина, сила воли и самоконтроль. Эти принципы пронизывают все аспекты занятий каратэ и помогают формировать качества, которые важны как для эффективной самозащиты, так и для успешной жизни в целом.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

«Стойки в каратэ» - это первый прием техники, которым овладевают обучающиеся, начавшие заниматься каратэ. Изучение стоек – это один из основополагающих аспектов овладения техникой каратэ. Правильное

распределение веса тела, правильное расположение корпуса и ног в той или иной стойке имеют немаловажное значение при нанесении ударов, постановке блоков, уходах с линии атаки.

«Дыхание в каратэ» - без правильного дыхания невозможно качественное освоение базовой техники каратэ, так как ее тренировка требует то плавного и слитного, то мощного и концентрированного, с напряжением всех мышц, исполнения отдельных приемов, связок и комплексов каратэ. При правильном дыхании улучшается кровообращение, укрепляется нервная система, закаляется сила воли, развивается способность тела «держаться» удар.

«Основы растяжки» - повышают эластичность связок, гибкость суставов, формируют здоровое и гибкое тело, правильную осанку, помогают укреплять защитные функции организма.

«Передвижение в каратэ» - эти приемы научат детей переносить центр тяжести тела с пятки на носок, на переднюю и заднюю ноги.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане актуальность программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Программа ориентирована на исторически сложившиеся традиции 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.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирует детей на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности. Занятия гимнастикой являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Начальный уровень программы предполагает освоение азов каратэ, изучение простейших элементов через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений. Использование как традиционных, так и инновационных методов,

и педагогических технологий будут способствовать укреплению и сохранению здоровья детей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Таким образом, задача педагогов дополнительного образования – создать условия, при которых дети будут с удовольствием посещать спортивные занятия, улучшая свою физическую подготовленность.

Практическая значимость образовательной программы

Содержание данной программы гармонично сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы каратэ. Каратэ – вид спорта японской культуры, направленный на самооборону.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку обучающихся, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Элементы каратэ повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Единоборства способствуют выработке самодисциплины, формируют внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Принципы отбора и содержания образовательной программы

- Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- Принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)

- Принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.

- Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

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

- 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 дошкольников, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

- Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для физической подготовки дошкольников. 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 идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Отличительные особенности программы

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Каратэ» разработана на основе программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному каратэ-до, которая составленная 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.

Цель дополнительной общеразвивающей программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы - развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ и подготовка к поступлению в спортивную школу.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

- дать представления детям о истории единоборств;
- дать представление о специальной терминологии единоборств;
- научить детей выполнению основных технических и тактических элементам;
- дать представление основам выполнения базовой техники;
- научить основным элементам каратэ.

Развивающие

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы;

- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;

- способствовать физическому и психологическому развитию учащихся.

Воспитательные

- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде;

- развивать волевые качества, а так же такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

Психолого – педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» предназначена для детей в возрасте 5- 7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 78. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10 - человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 64. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы– 8 месяцев. На полное освоение программы требуется 64 часа, включая индивидуальные консультации и открытые занятия.

Основные методы обучения

Форма организации образовательной деятельности: учебно-тренировочное занятие.

Занятия должны проводиться регулярно - два раза в неделю. Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 30 минут.

Структура занятия:

- подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на укрепление суставов ног, разогрева мышц, укрепления осанки; выполнение танцевальных шагов, прыжков, поворотов;

-основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям;

-заключительная часть - игра, спортивная эстафета, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Этапы работы

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, создание благоприятного эмоционального состояния. В вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в команде. Она составляет 25–30 % занятия.

Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.

Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Занятия включают в себя как теоретическую, так и практическую часть.

Теоретическая часть проходит в форме: бесед; объяснений; инструктажа; комментариев.

Практические занятия проводятся в форме: тренировок (учебные занятия); учебных игр; состязаний.

Для выполнения различных упражнений используются следующие формы организации занятий: групповая; фронтальная; индивидуально-групповая; поточная; посменная; индивидуальная.

Планируемые результаты

Обучающие

После изучения данной программы обучающиеся приобретут потребность к двигательной активности, мотивацию и наличие стойкого интереса к занятиям каратэ; овладеют умениями техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста.

Развивающие

В ходе изучения данной программы обучающиеся приобретут устойчивую потребность в двигательной активности, разовьют силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений.

Воспитательные

Результатом решения воспитательных задач после окончания курса программы будет являться формирование коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Механизмом оценивания результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков.

Уровень сформированности и их качество определяется в рамках начального контроля и итогового мониторинга по завершении реализации программы.

Виды контроля:

начальный мониторинг – проводится в начале освоения программы;

итоговый мониторинг по завершению реализации программы – в конце освоения программы.

Текущий мониторинг проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого ребенка. Итоговый контроль проводится в виде открытого показательного выступления обучающихся.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итог реализации образовательной программы проходит в форме итогового выступления, которое готовит педагог. Допускаются выступления с демонстрацией отдельных изученных упражнений.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы

Материально-технические условия реализации образовательной программы:

Занятия каратэ проводятся в спортивном зале.

Оборудование: видео-аудиоаппаратура (для просмотра видеофильмов, слайдов, прослушивания аудиозаписей);

- спортивные маты;
- индивидуальные коврики;
- скамейки;
- боксерская груша.

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:

Информационное обеспечение:

- Фотоальбомы, презентации с выступлением Российских каратистов.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Формы контроля и оценочные материалы

Формами контроля является входящий мониторинг (в начале освоения программы) и итоговый мониторинг (в конце освоения программы), просмотр занятий, игровые соревнования, показательные выступления и открытые занятия.

Педагогическая диагностика проводится два раза: в октябре – вводная, в мае – итоговая.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является открытое показательное выступление перед родителями (законными представителями).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(64 часа, 2 часа в неделю)

№	Тема	Основные задачи	Материал
1.	Знакомство. Начало занятий, проведение занятий, окончание занятий в каратэ.	Теория: Общее ознакомление с боевым искусством. КАРАТЭ – что это такое. Как проходят занятия. Как себя вести, чтобы все понять. Как стоять. Как смотреть. Как слушать. Как задавать вопросы. Выполнение общих упражнений на физические способности	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки. Мяч.
2.	Четыре Правила поведения в зале каратэ (этикет и традиции), счет по-японски.	Теория: Озвучивание общих правил. Почему эти правила нужны в каратэ. С кем соревнуется каратист.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
3.	Этикет и традиции, счет по-японски	Практика: Элементы уважения в каратэ. Как входить в зал. Как садиться в традиционную стойку Как делать поклон. Счет по-японски 1, 2.3.4.5	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
4.	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади, сверху, внизу)	Теория Понятие «внимание», «ориентирование», «пространство». Как это применяется в каратэ и в жизни. Выполнение упражнений закрепление.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки. Мячи. Мешочки с песком.
5.	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади, сверху, внизу)	Практика: Тренировка различения этих сторон. Как это применяется в каратэ и в жизни	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки. Обручи. Кольца.
6.	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади, сверху, внизу)	Практика: Стороны «спереди» и «сзади», «снизу». Как это применяется в каратэ и в жизни. Зачем нужно знать свое место в пространстве. Закрепление ориентации в пространстве упражнениями.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки. Мешочки с песком.
7.	Строение тела и основы безопасного занятия	Теория: Из каких частей состоит человек. Тело-Разум-Дух. Игровые упражнения на общее физическое укрепление.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.

			Скамейки.
8.	Строение тела и основы безопасного занятия	Практика: Из каких частей состоит тело человека: основные ударные части тела. Чем нужно бить в каратэ, закрепление ориентации в пространстве упражнениями.	Форма для каратэ.
9.	Развитие координационных качеств	Теория: 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>) Игровые упражнения на общее физическое укрепление	Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
10.	Развитие координационных качеств	Практика: Вторая группа качеств: Развитие способностей держать равновесие на месте и в движении. Игровые упражнения на общее физическое укрепление	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
11.	Развитие координационных качеств	Практика: Третья группа качеств: Развитие способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности (скованности) Игровые упражнения на общее физическое укрепление.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки. Мячи разного размера.
12.	Развитие координационных качеств	Практика: Сочетание упражнений на развитие всех трех групп координационных качеств в каратэ. Игровые упражнения укрепление координации.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки. Спортивные кольца.
13.	Дыхание в каратэ	Теория: Понятие о дыхании в боевом искусстве; Практика: Игровые упражнения укрепление дыхания.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
14.	Дыхание в каратэ	Практика: Нижнее дыхание	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
15.	Дыхание в каратэ	Практика: Диафрагменное дыхание	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
16.	Дыхание в каратэ	Практика: Полное дыхание. Прямое и обратное дыхание. Применение полного дыхания в упражнениях.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.

17.	Суставная гимнастика	Практика: Что такой сустав. Зачем его разрабатывать. Принцип суставной гимнастики.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки. Мячи.
18.	Суставная гимнастика	Практика: Последовательность проведения суставной гимнастики	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
19.	Основы растяжки	Теория: Что такое мышца. Как она работает. Где находятся мышцы. Что такое «гибкость»	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
20.	Основы растяжки	Практика: Растяжка мышц ног	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
21.	Основы растяжки	Практика: Растяжка мышц корпуса	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
22.	Основы растяжки	Практика: Растяжка мышц рук	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
23.	Основы растяжки	Растяжка мышц шеи	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
24.	Основы растяжки	Практика: Растяжка на поперечный и продольный шпагаты	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
25.	Стойки в каратэ	Понятие стойки в каратэ	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
26.	Стойки в каратэ	Практика: Стойка Хейко-дачи. Работа в этой стойке	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
27.	Стойки в каратэ	Практика: Стойка Мусуби-дачи . Работа в этой стойке	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные

			коврики. Скамейки.
28.	Стойки в каратэ	Практика: Стойка Дзенкуцу-дачи . Работа в этой стойке	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
29.	Подвижные игры	Практика: Игра «Волки и овцы»	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки. Мячи.
30.	Подвижные игры	Практика: Игра «Чай-чай выручай»	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
31.	Подвижные игры	Практика: Игра «Коснись спины»	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки. Кольца.
32.	Подвижные игры	Практика: Игра «Догони меня по квадрату»	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
33.	Подвижные игры	Практика: Игра «Не дай себя погладить»	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
34.	Подвижные игры	Практика: Игра «Поменяйся местами»	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Стульчики детские.
35.	Развитие физических качеств	Теория: Воздушные приседания. Как правильно приседать	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
36.	Развитие физических качеств	Практика: Упражнения на развитие мышц корпуса	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Скамейки.
37.	Развитие физических качеств	Практика: Отжимания. От стены, от подоконника, от стула, от пола на коленях, от пола	Форма для каратэ. Спортивные маты. Детские стульчики.
38.	Развитие	Практика: Комплекс «Бурпи» (упор	Форма для каратэ.

	физических качеств	присев-упор лежа-лечь на пол-упор присев-пыжок вверх с хлопком над головой)	Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
39.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Теория: Формирование кулака. Положение кулака перед ударом. Положение кулака при завершении удара.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша.
40.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Практика: Движение руки в прямом ударе вперед (цуки) . Кулак-Локоть.- Плечо. Понятие центральной линии удара. Точка касания кулака при упрямом ударе.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
41.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Практика: Направление удара. Точность удара. Скорость удара. Движение реверсной руки.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
42.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Практика: Знакомство с Блоком АГЕ УКЕ против удара в верхний уровень (ДЗЕ ДАН)	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
43.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Практика: Знакомство с Блоком СОТО УКЕ снаружи внутрь против удара в средний уровень (ЧУ ДАН)	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
44.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Практика: Знакомство с Блоком УЧИ УКЕ изнутри наружу против удара в средний уровень (ЧУ ДАН)	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
45.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Практика: Медленная тренировка Блока АГЕ УКЕ против удара в верхний уровень (ДЗЕ ДАН) одной рукой	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
46.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Практика: Медленная тренировка Блока СОТО УКЕ снаружи внутрь против удара в средний уровень (ЧУ ДАН) одной рукой	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
47.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Практика: Медленная тренировка Блока УЧИ УКЕ изнутри наружу против удара в средний уровень (ЧУ ДАН) одной рукой	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
48.	Удары руками и защитные действия (блоки)	Практика: Тренировка всех трех блоков АГЕ УКЕ, СОТО УКЕ, УЧИ УКЕ медленно двумя руками	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
49.	Удары ногами и защитные действия	Практика: Удар ногой МАЕ ГЕРИ. Знакомство. Отработка по элементам 1.	Форма для каратэ. Спортивные маты.

	(блоки)	Равновесие на одной ноге.	Индивидуальные коврики. Боксерская груша
50.	Удары ногами и защитные действия (блоки)	Практика: Удар ногой МАЕ ГЕРИ. Изучение части ноги, чем наноситься удар. Тренировка формирования стопы для удара	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
51.	Удары ногами и защитные действия (блоки)	Практика: Удар ногой МАЕ ГЕРИ. Начало удара и сгибание колена для удара. Выпрямление ноги. Возврат ноги.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
52.	Удары ногами и защитные действия (блоки)	Практика: Знакомство с Блоком ГЕДАН БАРАЙ против удара в Нижний уровень (ГЕ ДАН). Медленная тренировка блока ГЕДАН БАРАЙ	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики. Боксерская груша
53.	Передвижения в каратэ	Теория: Понятие центра тяжести тела человека. Правильная Осанка человека. Осанка в передвижении.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
54.	Передвижения в каратэ	Практика: Перенос веса тела с одной ноги на другую и возвращение в центральное положение в стойке ХЕЙКО ДАЧИ	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
55.	Передвижения в каратэ	Практика Понятие передней и задней ноги. Перенос веса тяжести тела на переднюю и заднюю ноги на месте.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
56.	Передвижения в каратэ	Практика Перенос центра тяжести тела на переднюю и заднюю ноги из стойки ХЕЙКО ДАЧИ.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
57.	Передвижения в каратэ	Практика Стойка ХАНСОКУ ДАЧИ. В Переносы центра тяжести тела из ХЕЙКО ДАЧИ в на левую и на правую ноги с поворотом в сторону переноса веса	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
58.	Передвижения в каратэ	Практика Изучение положения стоп в стойке ХЕЙКО ДАЧИ. Перенос центра тяжести тела с пятки на носок и наоборот.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
59.	Передвижения в каратэ	Практика Изучение положения стоп в стойке ХАНСОКУ ДАЧИ. Перенос центра тяжести тела с пятки на носок и наоборот.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
60.	Передвижения в каратэ	Практика Движения вперед и назад. Тренировка переноса центра тяжести тела с пятки задней ноги на носок передней.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
61.	Передвижения в каратэ	Практика Стойка ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ. Длина и ширина стойки. Построение стойки .	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные

			коврики.
62.	Передвижения в каратэ	Практика 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.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
63.	Передвижения в каратэ	Практика Движения вперед и назад. Передвижение в стойку ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ из ХЕЙКО ДАЧИ.	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.
64.	Передвижения в каратэ	Практика Движения вперед и назад. Передвижение из ХЕЙКО ДАЧИ через промежуточное положение в ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ	Форма для каратэ. Спортивные маты. Индивидуальные коврики.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1	Знакомство. Начало занятий, проведение занятий, окончание занятий в каратэ.	1	0	1	Беседы
2	Четыре Правила поведения в зале каратэ (этикет и традиции), счет по-японски.	1	1	2	Игра, наблюдения, готовое изделие
3	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади, сверху, внизу)	1	2	3	Анализ выполненного задания
4	Строение тела и основы безопасного занятия.	1	1	2	Анализ выполненного задания
5	Развитие координационных качеств	1	3	4	Анализ выполненного задания
6	Дыхание в каратэ	1	3	4	Анализ выполненного задания
7	Суставная гимнастика	0	2	2	Анализ выполненного задания
8	Основы растяжки	1	3	6	Анализ выполненного задания
9	Стойки в каратэ	0	4	4	Анализ выполненного задания
10	Подвижные игры	0	6	6	Анализ выполненного задания
11	Развитие физических качеств	1	3	4	Анализ выполненного задания
12	Удары руками и защитные действия (блоки)	1	9	10	Анализ выполненного задания

13	Удары ногами и защитные действия (блоки)	1	3	4	Анализ выполненного задания
14	Передвижения в каратэ	1	11	12	Анализ выполненного задания
	Итого	11	53	64	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	64 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	02.10.2023-31.05.2024

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания. Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания. Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания. Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания. Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания. Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте.

Цель воспитания – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Используемые формы воспитательной работы:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
- разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное),
- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Методы: словесные (описание, объяснение, разбор, указание, рассказ), наглядные (показ упражнений, использование пособий), практические (соревновательный, игровой, помощь).

Планируемый результат:

- Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании,
- обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества;
- проявляющий интерес к окружающему миру и активность в поведении и деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День знаний	Социальное Познавательное	Тематический день	Сентябрь
2.	День народного единства	Социальное Патриотическое	Тематическая неделя	Ноябрь
3.	День героев Отечества	Социальное Патриотическое	Тематическая неделя, беседа о героях	Декабрь
4.	День защитника Отечества	Социальное Патриотическое Физкультурное и оздоровительное	Торжественные мероприятия для детей, родителей	Февраль
5.	День Победы	Патриотическое Социальное Познавательное	Работа над проектом «Книга памяти»; «На привале». Беседа о военных профессиях; праздничное мероприятие Торжественные мероприятия для детей, родителей	Май
8.	День России	Патриотическое Социальное Познавательное	Беседа по теме «Наша Родина – Россия», праздничное мероприятие	Июнь

9.	День физкультурника	Физическое и оздоровительное	Спортивное развлечение	Август
----	---------------------	------------------------------	------------------------	--------

Список литературы

Нормативно - правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования

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