

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования города Лесосибирска»

Принята на заседании  
методического совета  
от «25» августа 2021 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ЦДО»  
А.Н. Березина  
«01» сентября 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«КАРАТЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Возраст учащихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень - стартовый

Автор-составитель:

Велигорский Дмитрий Михайлович,  
педагог дополнительного образования

Лесосибирск  
2021

# І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате для начинающих» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы карате; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. Имеет стартовый уровень сложности

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- Устав учреждения.

Карате является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Карате формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия карате учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

**Актуальность программы** заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья воспитанника, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

**Адресат программы:** программа адресована детям 5 – 7 лет. Для этого возраста характерен бурный рост и развитие центральной нервной системы, коры больших полушарий головного мозга. Это становится фактором формирования логического вербального мышления, поведенческих

стереотипов, разнообразных двигательных координаций, происходит ростовой скачок, и скелет ребенка резко увеличивается. 5-7 лет – возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Дети начинают осознавать широту собственных физических возможностей, стремятся к развитию ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, хорошо переносят нагрузку, быстро восстанавливаются. В этом возрасте существенно улучшается координация движений, дети способны быстро усваивать суть и особенности разучиваемых упражнений и самостоятельно воспроизводить идеальный образ движения. К 6 годам дети способны осваивать достаточно сложные специализированные движения: технику кихон и ката, основы элементов кумитэ.

Программа реализует на практике следующие **принципы**:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

**Форма обучения** – очная.

**Формы занятий** по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические; практические; комбинированные (совмещение теории и практики); беседы; опросы; игры; проведение соревнований.

**Объем программы** - 72 часа. Программа реализуется в течение 1 года.

**Режим занятий** – два раза в неделю. Продолжительность занятия 30 минут, количество часов в неделю – 2 часа.

Особые условия: желающие пройти подготовку могут быть зачислены только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы. Для прохождения программы не требуется специальная экипировка. Форма одежды и обуви – спортивная.

Минимальная наполняемость группы составляет 20 человек. Максимальный состав 25 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), обеспечивает преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

**Основная и вспомогательные функции** Программы – физическое образование и воспитание.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, разработан план по разделам подготовки, учебный

материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста и приобщение их к здоровому образу жизни средствами карате.

**Задачи:**

1. Приобщать детей к занятиям спортом.
2. Формировать чувства уверенности в себе (умение не бояться, а преодолевать трудности).
3. Всесторонне гармонично развивать юных спортсменов.
4. Прививать детям любовь к занятиям через положительные эмоции и технически грамотное выполнение всех необходимых элементов, движений, упражнений.
5. Развивать физические качества.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Краткий обзор развития карате в России. Выдающиеся российские каратисты	1	1	-	
2.	Терминология в карате	1	1	-	
3.	Меры предупреждения травм на занятиях по карате	1	1	-	
4.	Общая физическая подготовка	41	-	41	Наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Наблюдение
6.	Техническая, тактическая подготовка	11	-	11	Наблюдение
7.	Контрольные нормативы	2	-	2	Наблюдение

8.	Выступления на физкультурно-спортивных мероприятиях	1	-	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>69</b>	

### Содержание учебного плана

**Тема 1. Краткий обзор развития карате в России. Выдающиеся российские каратисты.**

**Теория:** история развития карате в России.

**Тема 2. Терминология в карате.**

**Теория:** с помощью игровых заданий изучение терминов в борьбе карате.

**Тема 3. Меры предупреждения травм на занятии по карате**

**Теория:** с помощью игровых заданий во время проведения занятий изучение и закрепление правил безопасности на занятиях карате.

**Тема 4. Общая физическая подготовка**

**Практика:** развитие физических качеств в игровой форме.

**Тема 5. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** развитие физических качеств, выполнение специальных упражнений, выполнение подводящих упражнений и подвижных игр. Занятия проводятся в игровой форме.

**Тема 6. Техническая, тактическая подготовка**

**Практика:** выполнение упражнений подводящих к выполнению элементов борьбы карате. Выполнение элементарных технических и тактических действий борца.

**Тема 7. Контрольные нормативы**

**Практика:** входное тестирование (сентябрь). Итоговое тестирование (май). Прослеживается динамика физической подготовленности ребенка.

**Тема 8. Выступления на физкультурно-спортивных мероприятиях**

**Практика:** «Веселые старты» - февраль, «Первый старт. Пляжная борьба» - май.

### 1.4. Планируемые результаты

**Обучающиеся будут знать:**

- историю развития избранного вида спорта – карате;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять комплексов физических упражнений;
- развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их

гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – каратэ;

- владеть основами техники и тактики в избранном виде спорта – карате;
- приобретут соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- повысят уровень функциональной подготовленности.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### II.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	03.09. 2021 г.	31.05. 2022 г.	36 (I полугодие - 17 II полугодие - 19)	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

### II.2. Условия реализации программы

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

- спортивный зал;
- борцовский ковер (мягкие маты);
- скамейки;
- флажки,
- мячи,
- обручи,
- гимнастические палки,
- шнуры,
- обручи.

#### ***Информационное обеспечение:***

- <https://navigator.dvpion.ru/program/14876-karate-dlya-nachinayushchikh>
- [https://vk.com/mbu\\_sh\\_lsk](https://vk.com/mbu_sh_lsk)
- [http://xn--2--clcjhsbqe5azdebe4hue.xn--p1ai/?page\\_id=951](http://xn--2--clcjhsbqe5azdebe4hue.xn--p1ai/?page_id=951)

#### ***Кадровое обеспечение:***

Педагог дополнительного образования, инструктор по спорту:  
Велигорский Дмитрий Михайлович.

### II.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Таблица оценок физической подготовленности для детей 5-7 лет  
мальчики и девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Сформирован		На стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3 балла		1 балл	
<b>Тест 1. Бег 10м (сек.)</b>						
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
<b>Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)</b>						
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
<b>Тест 3. Прыжок в длину с места (см)</b>						
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
<b>Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.</b>						
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

#### Методические рекомендации к выполнению тестовых упражнений

1. Бег 10 метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4. Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

## **II.4. Методические материалы**

### **Специфика физического воспитания дошкольников**

Главной задачей физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребенка, оказание помощи в приобретении запаса прочных умений и двигательных навыков необходимых человеку. В методике физического воспитания детей дошкольного возраста должны быть соединены средства, методы и приемы обучения движениям, развитие физических качеств и двигательных способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания.

Спецификой методики физического воспитания является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит умелое регулирование нагрузки, длительности и интенсивности упражнений. По воздействию на организм физическая нагрузка может быть постоянной и переменной. Постоянная нагрузка – в виде равномерного бега, а переменная – в форме бега с ускорением и замедлением. Физическая нагрузка может иметь непрерывный и прерывистый (интервальный) характер. Например, пробегание определенного расстояния или повторное пробегание отрезков через заданные интервалы времени. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (спокойно ходить после прыжков), то есть отдыхать активно.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются, главным образом, следующие основные методы. Прежде всего, это метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторений, точной дозировкой физической нагрузки, с четко установленными интервалами отдыха. Другими методами являются игровой и соревновательный. Игровой метод характеризуется организацией движений в соответствии с игровым сюжетом. Что же касается соревновательного метода, то он используется в играх с правилами. Достаточно широко в физическом воспитании дошкольников применяются: – словесный метод



(рассказ, объяснение, беседа и т.д.); – наглядный метод (имитация, поддержка, помощь, использование ориентиров

### **Основные принципы тренировочного процесса детей 5-7 лет с учетом особенностей физического развития:**

1. Главнейший принцип: нагрузки средней величины дают больший прирост тренированности. Для детей нагрузка не должна быть связана с большим и очень большим напряжением;

2. Основная задача физической подготовки детей в возрасте 5-7 лет: максимально расширить набор освоенных простых и подготовить к освоению новых технически сложных упражнений. Исходя из этого, полезно использовать дробление сложных технических движений на простые подводящие упражнения (например, подготовку к правильному передвижению в стойке дзенкуцу-дачи можно превратить в комплекс подводящих упражнений: а) выпады вперед, б) упражнение «лыжник» (имитируем ходьбу на лыжах, но при этом расстояние между ногами равно ширине плеч), в) ходьба с полусогнутыми коленями, г) прыжки вперед со сменой ног по заранее разложенным маркерам (маркеры раскладываются зигзагообразно) и т.д.;

3. Преодоление предельных или близких к ним по величине сопротивлений противопоказано (например, поднятие больших тяжестей или выполнение упражнений с отягощением);

4. При выборе последовательности выполнения упражнений предпочтительней после разминки выполнять упражнения скоростной направленности и «скучные» упражнения, требующие концентрации внимания, а упражнения силовой направленности перенести на вторую половину тренировки. Тренировка не должна носить исключительно узконаправленный характер. В этом возрасте следует разносторонне развивать моторику, что необходимо для дальнейшего гармоничного физического развития маленького спортсмена;

5. Бег трусцой на разминке не должен превышать 5-7 минут;

6. Выполнение основных упражнений необходимо перемежать паузами отдыха. Здесь хорошо подходят и простые дыхательные упражнения, и пальчиковые игры на ловкость;

7. В план тренировки необходимо включать игровые элементы: эстафеты, различные спортивные игры. Обязательно дайте поиграть и в конце тренировки;

8. Тренировка на силу и выносливость в этом возрасте должна иметь разнонаправленный, разнообразный характер. Не нужно ограничиваться, например, только бегом для развития выносливости;

9. Обязательно проводим контроль за функциональным состоянием маленьких спортсменов.

### **Организация и планирование тренировочного процесса**

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных группах предлагается спортивно-игровой

метод, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основной формой являются **практические занятия**.

**Теоретическая подготовка** Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия).

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на **практических занятиях** продолжительностью 30 мин. рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 3 мин.
- элементы акробатики 4 - 6 мин.
- игры в касания 3 - 6 мин.
- освоение захватов 2 - 4 мин.
- упражнения на борцовском мосту 2 - 4 мин.

Оставшееся время может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А.Ермолаев - М.: Медицина, 2001 – 464 с
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б.Кофман. - М., «Просвещение», 1998 – 352 с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Л.П. Матвеев. - Киев, 1999 – 222 с.
4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я.Набатникова [и др.]. - М., 1982 – 152 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев, 1997 – 258 с.
6. Подлипаев Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Б.А.Подлипаев, М.Грузных - М.: Советский спорт, 2004 – 125 с.
7. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки /. Ф.П.Суслов, В.Л.Сыч, Б.Н.Шустин. - М., 1995 – 212 с.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П.Филин. - М., «Просвещение» 1987 – 212 с.
9. <https://www.minsport.gov.ru/>
10. <http://www.kraysport.ru/press-center/news>
11. [https://vk.com/mbu\\_sh\\_lsk](https://vk.com/mbu_sh_lsk)
12. [http://xn--2--clcjhsbqe5azdebe4hue.xn--plai/?page\\_id=951](http://xn--2--clcjhsbqe5azdebe4hue.xn--plai/?page_id=951)