

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 4 комбинированного вида Красносельского района Санкт - Петербурга**

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета
№1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
Вяткиной О.Р.
№37-а от 28.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Общая физическая подготовка с элементами
каратэ»**

Возраст учащихся 5-7 лет
Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования:
Фотьев Константин Евгеньевич

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами каратэ» (далее – Программа) разрабатывалась в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242).
- Распоряжение Комитета по образованию №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Безопасность реализации программы обеспечивается в соответствии с требованиями:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха» (СанПиН 2.4.3648-20).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» и др.
- Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (covid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16.

Актуальность.

Роль физического воспитания особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствует всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической и образовательной подготовки детей и молодёжи является каратэ, как вид спорта, так и система повышения образовательного и культурного уровня.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программный материал, объединённый в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
развить у обучающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;
сформировать начальную спортивную подготовку по виду спорта каратэ;
познакомить с историей возникновения каратэ;
привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

Принципы обучения по программе.

Основополагающими **принципами** программы являются:

- учёт реальных возможностей при обеспечении программы;
- учёт возможностей и индивидуальных особенностей учащихся;
- ориентация на потребности общества и личности учащихся;
- наглядность;
- единство воспитательной и образовательной целей;

- систематичность и последовательность;
- активность и самостоятельность;
- доступность.

Планируемые результаты освоения программы

- изучит историю возникновения каратэ, его роль в системе физического воспитания;
- изучит этикет - правила поведения в местах проведения занятий и соревнований;
- научиться соблюдать спортивный режим;
- научиться личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;
- освоит практические навыки техники ударов руками, ногами;
- освоит практические навыки техники перемещения, передвижения;
- освоит практические навыки техники защиты;
- освоит базовую технику каратэ;
- воспитает в себе терпение и саморегуляции.

5-6 лет:

- уметь выполнять упражнения, предназначены для повышения основных физических качеств;
- овладеть основами техники базовых упражнений каратэ;
- знать историю возникновения каратэ
- стать более дисциплинированным и здоровым;
- приобрести стойкий интерес к систематическим занятиям спортом.

6-7 лет:

- уметь выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой;
- частично овладеть основами базовой техники каратэ;
- выработать настойчивость и самодисциплину;
- получить первый соревновательный опыт;
- сохранить интерес к занятиям каратэ.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения по 74 часа в год.

Форма и режим занятий

Формы проведения занятий: различные, индивидуальные, групповые, по подгруппам. День занятий выбирается в соответствии с расписанием образовательной деятельности и в соответствии с требованиями СанПиН.

Время проведения занятий: занятия проводятся во второй половине дня, после дневного сна детей, согласно СанПиН, продолжительность занятий зависит от возраста детей:

Старшая группа - 25 минут

Подготовительная - 30 минут

Условия приема детей:

Прием в группу ведется по желанию детей и родителей (законных представителей)

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Общая физическая подготовка	20	1	19
3	Специальная физическая подготовка	20	1	19
4	Технико-тактическая подготовка	19	0,5	18,5
5	Специальные комплексы движений (ката)	14	0,5	

Итого	74
-------	----

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	30.05.2025	33	74	Среда, пятница

Содержание программы

Вводное занятие.

Теоретическая подготовка: Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки; спортивная игра «вышибалы».

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости.

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра «пионербол».

Упражнения на развитие скорости.

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра «футбол».

Упражнения на развитие силы.

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; спортивная игра «баскетбол».

Упражнения на развитие ловкости.

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, спортивная игра «вышибалы».

Специальная физическая подготовка.

Удары руками.

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

Удары ногами.

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

Приёмы защиты.

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

Базовые стойки.

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение базовым стойкам каратэ; обучение передвижению в

базовых стойках; текущий контроль- тест по общей физической подготовке; спортивная игра «баскетбол».

Технико-тактическая подготовка.

Работа по снарядам.

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра «футбол».

Боевые дистанции.

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; спортивная игра «футбол».

Тренировка в парах.

Теоретическая подготовка: понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

Специальные комплексы движений (ката).

Ката Такийоку-шодан.

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Такийоку-шодан.

Ката Хейан-шодан.

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-шодан.

Анализ движений ката.

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра «пионербол».

Итоговое занятие.

Теоретическая подготовка: проверка знания терминологии каратэ.

Практическая подготовка: итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

Список литературы.

Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.

Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006.

Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.

Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997.

Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое каратэ.– М.: АСТ, 2001

Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.

Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005.

Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ пресс, 2006.