

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 62 «Огонек»

ПРИНЯТО

решением педагогического совета № 1  
«31» 08 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий муниципальным бюджетным  
дошкольным образовательным учреждением  
«Детский сад № 62 «Огонек»  
Е.В. Мальшева

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные единоборства» (Фудокан каратэ)  
для обучающихся 4-7 лет  
Срок реализации 3 года**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

#### **I.**

- 1.1 Пояснительная записка
  - 1.1.1. Цель и задачи Программы
  - 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы
  - 1.1.3. Возрастные особенности детей 4-7 лет
- 1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

#### **II.**

### **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

- 2.1 Учебный план
- 2.2 Комплексно –тематическое планирование для детей 5-6 лет
- 2.3 Комплексно-тематическое планирование для детей 6-7 лет
- 2.4 Формы, способы, методы и средства реализации программы

#### **III.**

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1 Структура организованной образовательной деятельности
- 3.2 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Фудокан каратэ» (далее Программа) в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Фудокан каратэ (приказ Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. №138), Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.

Программа по Фудокан каратэ для образовательных учреждений рассчитана на один этап:

- 1 год и более обучения на спортивно оздоровительном этапе (СОЭ)

#### **Цель и задачи образовательной программы на спортивно оздоровительном этапе**

**Цель** - образовательного процесса СОЭ – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.  
Возраст занимающихся 4-7 лет.

#### **Задачи:**

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

**Направленность образовательной программы для СОЭ** – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе. Возраст занимающихся с 4-7 лет.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

#### *Условия*

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

### Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
64	2	30 минут	групповая

Программой предусмотрено проведение:

- диагностических занятий — 8
- практических занятий — 56

### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления*	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СО	До 1 года	4,5 года	от 15 человек	2	Выполнение нормативов ОФП

### Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки	
	Спортивно - оздоровительный	
	До 1 года	
Общая физическая	85%	
Специальная физическая	5%	
Технико-тактическая	10%	

### Учебный план подготовки на год каратэ

<i>Группа</i>	<i>ОФП</i>	<i>СФП</i>	<i>ТТП</i>	<i>Всего часов за год</i>
СО	53	2	8	64

- количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса
- общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области каратэ;
- часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

ТТП – технико-тактическая подготовка

### Учебный план распределения часов на год СОЭ (39 недель)

№	Вид подготовки	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
1	ОФП									
1.1	Гибкость	1	2	2	2	2	1	2	1	13
1.2	Ловкость	2		2	2	1	2	1	2	12
1.3	Быстрота	2	1	1	1	2	1	1	1	10
1.4	Сила	2	2	1	1	1	2	1	1	11
1.5	Выносливость		2	1	1	1	1	1	1	8
	<b>Итого ОФП</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
2	СФП							1	1	1
3	ТТП	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## Практический материал

### *Общая физическая подготовка*

#### *Упражнения на гибкость*

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

#### *Упражнения для развития ловкости*

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
2. Подскоки вверх на заданную высоту;
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
6. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке
11. Стойка на лопатках
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
13. Стойка на голове
14. Стойка на руках у опоры
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

## ***Быстрота***

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

*Первый элемент* — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

*Второй элемент* — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

*Третий элемент* — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

*Упражнения для развития быстроты*

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Бег с ускорением.

Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.



После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе.

Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4—6 до 15-20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоёмкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3—6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2—3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями — активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2—3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

1. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

2. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

### ***Сила***

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра

### ***Выносливость***

- Кроссовый бег
- Спортивные игры.

### *Специальная физическая подготовка*

*Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

*Специальная ловкость* – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

*Специальная быстрота* – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

### *Техническая подготовка*

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов- новичков**

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.

- **Методические приемы обучения основам техники каратэ**

- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

- **Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

## **МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЁННОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Секундомер

## Спортивное снаряжение каратиста:

- Чистое кимоно белого цвета;
- Паховые и грудные щитки должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, боксёрские и снаряжные перчатки;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

## Экзаменационные требования на КЮ для стиля Фудокан каратэ

10-й КЮ - белый пояс

Стойки

Йой-дати.

Удары руками

Чоку-цуки.

Блоки

Аге-уке, Сото-уке, геданбарай, учи-уке.

Удары ногами

Маэ-гери.

Ученики должны выполнять указанные техники в Йой-дати.

Упражнения

10 отжиманий.

20 подъемов туловища.

10 выпрыгиваний из упора сидя.

9-й КЮ - белый пояс

Стойки

Дзенкутсу-дачи

Удары руками

Ои-дзуки.

Блоки

Аге-уке, Сото-уке, геданбарай, учи-уке.

Удары ногами

Маэ-гери.

Ката

Тайкёку шодан.

Упражнения

15 отжиманий.

25 подъемов туловища.

15 выпрыгиваний из упора сидя.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в перемещениях в Дзенкутцу-дачи.

8-й КЮ – желтый пояс

Стойки Киба-дачи, Дзенкутсу-дачи.

Удары руками

Ои-дзуки.

Блоки

Аге-уке, Сото-уке, геданбарай, учи-уке.

Удары ногами

Маэ-гери, Йоко-гери кеаге.

Ката

Хейан шодан.

Кихон-ипон кумитэ:

1 Атака: ои-дзуки дзедан с шагом вперед в дзенкутсу дачи

Защита: назад в дзенкутсу дачи аге-уке/гьяку-дзуки

2 Атака: ои-дзуки чудан с шагом вперед в дзенкутсу дачи

Защита: назад в дзенкутсу дачи сото-уке/гьяку-дзуки

3 Атака: маэ-гери чудан вперед в дзенкутсу дачи

Защита: назад в дзенкутсу дачи геданбарай/гьяку-дзуки

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн.

30 подъемов туловища.

20 выпрыгиваний из упора сидя.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
25. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АССТ», 1998, с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
41. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.
42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
46. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
48. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

49. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
50. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
51. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.