

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Полевского муниципального округа Свердловской области
«Детский сад № 40 общеразвивающего вида»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
№ 1 от 31.08.2026г

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. заведующего МБДОУ ПМО № 40
М.Л. Кунгурцева
Приказ № 291 – Д от 31.08.2026 г



СОГЛАСОВАНО:

на заседании родителей
Протокол № 1.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Карате»*

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации – 2 года.



Автор-составитель:

Дунаев Вадим Анатольевич,
инструктор по физической культуре,
педагог дополнительного образования

Полевской, 2026г.

Пояснительная записка

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель:

Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

Задачи программы:

1. Повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Актуальность

Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, воспитывают патриотизм, формируют физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность.

Отличительные особенности программы

Содержание Программы разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №373 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конвенцией ООН о правах ребенка (1989), Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2.4283 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 02.06.2026 г. № 19.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в процессе изучения каратэ.

Программа составлена с учетом особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 5-7 лет.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: контрольные и товарищеские игры; соревнования на первенство; контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

3.Планируемые результаты

1. Выполнять технику каратэ – кихон.
2. Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
3. Выполнять отработку технических приемов – ударов.
4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
5. Выполнять ката.

4. Учебный план

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов
1	История становления, развития и современное каратэ.	2
2	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	2
3	Этикет додже.	1
4	Освоение техники каратэ - кихон.	6
5	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	5
6	Обучение техники ударов.	5
7	Обучение акробатическим упражнениям.	4
8	Правила выступления на соревнованиях.	5

9	Подготовка и проведение показательных выступлений.	3
	Итого	33

5.Календарный учебный график

Наименование	Период
Начало учебного периода	01 сентября 2026
Окончание учебного периода	31 мая 2027
Каникулярное время	02 июня-31 августа 2026
Дни занятий	Понедельник (К.Маркса, 3) Среда (Центральный, 6)
Время проведения занятий	Понедельник 15.00 - 15.30 Среда 15.30 – 16.00
Недельная образовательная нагрузка	1 занятие
Длительность условного учебного часа	Не более 25 минут (первый год обучения)

6.Тематическое планирование

№ темы	Наименование темы	Количество часов
1	История становления, развития и современное каратэ.	2

2	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	2
3	Этикет додже.	1
4	Освоение техники каратэ - кихон.	6
5	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	5
6	Обучение техники ударов.	5
7	Обучение акробатическим упражнениям.	4
8	Правила выступления на соревнованиях.	5
9	Подготовка и проведение показательных выступлений.	3
	Итого	33

7.Материально-техническое обеспечение

Специализированные учебные помещения: физкультурный зал.

Основное учебное оборудование:

- Скамейки гимнастические;
- Гимнастическая стенка.

- Маты спортивные.

Основное оснащение:

- Конусы;
- Кегли разноцветные.

8. Список используемой литературы

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев. -Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.