

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №15 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 15
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНА
Советом родителей
ГБДОУ детского сада №15
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025г. № 1



УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ детского сада № 15
Невского района Санкт-Петербурга
А.Ф. Бойцова
Приказ от 29.08.2025г. №66

**Дополнительная образовательная
(общеразвивающая)
программа**
Физкультурно-спортивная направленность
«Основы Каратэ-До»
возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Пудикова Надежда Вячеславовна

Санкт-Петербург

2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Каратэ-до – один из древнейших видов боевых искусств, в котором используется широчайший арсенал разнообразных атакующих и защитных приемов. Каратэ-до получило свой современный статус благодаря выдающемуся мастеру Гичину Фунакоши (1868-1957). Ему же принадлежит современная трактовка термина «каратэ-до», как «Путь пустой руки». Именно Футакоши представлял каратэ-до на императорском смотре в 1921 году в г. Токио. С этого момента и началось официальное развитие каратэ-до. В 1936 году открывается школа Шотокан, ставшая за полвека самой крупной школой боевых искусств в мире. После окончания Второй Мировой войны в 1946 году Гичин Фунакоши в окружении лучших учеников при поддержке американского военного командования совершает мировое турне, которое имело феерический успех и послужило катализатором общемирового развития. В 1969 году создается Всемирный Союз организаций каратэ-до (WUKO), а с 1995 года – Всемирная федерация каратэ-до (WKF), на сегодняшний день WKF объединяет более 90 стран Мира и является претендентом на участие в Олимпийском движении.

Новизна и отличительные особенности программы: ранее программа обучения была рассчитана на детей от 10 лет, сейчас, благодаря современным разработкам в методиках обучения и специальному образованию тренера возможно обучение детей любого возраста по одной программе используя различные методики и требования к обучающимся.

Актуальность.

Каратэ-до – искусство, применимое для любой категории детей и взрослых, имеет огромный оздоровительный эффект, воспитательная роль занятий весьма актуальна в сегодняшнее время. В течение последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям каратэ-до со стороны населения, увеличилось число занимающихся и расширились возрастные рамки.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здравые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Занятия каратэ-до обеспечивают полноценные условия для оздоровления и самореализации личности.

Целью программы является формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, посредством занятий каратэ-до.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучение основным двигательным действиям.
2. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории Каратэ До.
3. Формирование и совершенствование умения и навыков выполнения обще подготовительных специально-подготовительных и соревновательных упражнений.
4. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных выступлений.

Развивающие:

1. Развитие двигательных способностей.
2. Развитие психологических процессов.
3. Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

Воспитательные:

- Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей воспитание чувства коллективизма и ответственности
- Устойчивые привычки к работе и самодисциплине
- Осознание себя полноправным членом семьи и общества
- Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали
- Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования
- Эстетический вкус и самовыражение в искусстве
- Духовное и физическое здоровье
- Целесообразное использование времени, включая конструктивный отдых
- Понимание физического мира и места в нём человека
- Понимание взаимоотношений в человеческом сообществе

Условия реализации программы.

Программа предназначена для детей с 5 до 6 лет.

Срок реализации: 1 год.

Принимаются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организационной деятельности групп проведения:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

Режим занятий:

Год обучения	Общее количество в неделю/месяц	Продолжительность занятий	Всего занятий в год
(5-6лет)	2/8	25 минут	36

Наполняемость групп:

1 год обучения - 15 человек;

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;

Формы подведения итогов реализации программы и способы проверки ожидаемых результатов.

1. Мониторинг.
2. Соревнования.
3. Наблюдения.

Результативность образовательного процесса

Перечень технических знаний, которые необходимо освоить в процессе занятий и продемонстрировать на аттестациях для получения соответствующего Кю, приведены в приложении.

Для успешной сдачи аттестации выполняемая техника должна соответствовать самым высоким требованиям и оцениваться по целому ряду критериев, причем требования на старший Кю дополняют требования на младший Кю.

Аттестация проводится тренерским советом с привлечением специалистов аттестационного комитета ВФК.

П. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

	Наименование тем.	Теория.	Практика.	Всего(часы)
1.	Вводное занятие. ТБ	30 минут	45 минут	75 минут

2.	Общая физическая подготовка.	100 минут	400 минут	500 минут
3.	Специальная физическая подготовка.	30 минут	120 минут	150 минут
4.	Техники каратэ.	20 минут	80 минут	100 минут
5.	Итоговое занятие.	15 минут	60 минут	75 минут
	Всего	195	705	900

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й					

Календарно-тематический план 1-го года обучения

№	Дата	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
			общее	теория	практика
1		Вводное занятие. ТБ	25 -30 минут	10	15-20
2		Инструктаж по технике безопасности при нахождении в спортивном зале.	25 -30 минут	10	15-20
3		ОФП. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП.	25 -30 минут	10	15-20
4		ОФП. Предупреждение основных ошибок в упражнениях ОФП. Основные термины: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упоры.	25 -30 минут	5-10	20
5		ОФП. Ходьба и бег: в различных направлениях	25 -30 минут	5-10	20
6		ОФП. Ходьба и бег: с изменением частоты шагов, на различных поверхностях стопы.	25 -30 минут	5-10	20

7	ОФП. Отработка равновесия	25 -30 минут	5-10	20
8	Техника каратэ. Введение основных понятий	25 -30 минут	5-10	20
9	ОФП. Лазанье: вверх по гимнастической стенке	25 -30 минут	5-10	20
10	ОФП. Лазанье: по канату, по наклонной подвесной лестнице	25 -30 минут	5-10	20
11	ОФП. Лазанье: через несколько препятствий, под препятствием и через препятствия различными способами.	25 -30 минут	5-10	20
12	ОФП. Прыжки: на одной, двух ногах, вместе и с продвижением	25 -30 минут	5-10	20
13	ОФП. Прыжки: из различных исходных положений.	25 -30 минут	5-10	20
14	ОФП. Акробатические упражнения	25 -30 минут	5-10	20
15	ОФП. Акробатические упражнения	25 -30 минут	5-10	20
16	ОФП. Акробатические упражнения	25 -30 минут	5-10	20
17	ОФП. Упоры: из различных исходных положений, различными способами	25 -30 минут	5-10	20
18	ОФП. Упоры: из различных исходных положений, различными способами	25 -30 минут	5-10	20
19	ОФП. Метание различных предметов	25 -30 минут	5-10	20
20	ОФП. Метание различных предметов	25 -30 минут	5-10	20
21	ОФП. Подвижные игры: «Шаг за шагом»;	25 -30 минут	5-10	20
22	Техника каратэ. Кихон	25 -30 минут	5-10	20
23	ОФП. Подвижные игры: «Вышибалы».	25 -30 минут	5-10	20
24	Техника каратэ. Кихон	25 -30 минут	5-10	20
25	Техника безопасности при выполнении упражнений СФП	25 -30 минут	5-10	20
26	Предупреждение основных ошибок в упражнениях СФП	25 -30 минут	5-10	20

27	СФП. Упражнения с гантелями по 0,5 – 1 кг	25 -30 минут	5-10	20
28	СФП. Имитация ударов на продолжительность и на скорость.	25 -30 минут	5-10	20
29	СФП. Упражнения со жгутами	25 -30 минут	5-10	20
30	Техника каратэ. Кихон	25 -30 минут	5-10	20
31	СФП Лазанье: через препятствия различными способами.	25 -30 минут	5-10	20
32	СФП Лазанье: через препятствия различными способами.	25 -30 минут	5-10	20
33	Итоговое занятие. Контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)	25 -30 минут	5-10	20
34	Итоговое занятие. Учебные соревнования	25 -30 минут	5-10	20
35	Итоговое занятие. Учебные соревнования	25 -30 минут	5-10	20
36	Итоговое занятие. Показательные выступления	25 -30 минут	5-10	20

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения.

1. Вводное занятие. Проведение ТБ.

2. Общая физическая подготовка:

- Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП
- Предупреждение основных ошибок в упражнениях ОФП
- Ходьба и бег: в различных направлениях, с изменением частоты шагов, на различных поверхностях стопы, сохраняя осанку, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; бег непрерывно 2 мин и на скорость 10-15 метров, челночный бег 10-15 метров, бег с чередованием с ходьбой до 3 мин.
- Отработка равновесия: ходьба по бревну, по гимнастической скамейке, ходьба по наклонной доске, перешагивание через предметы.
- Лазанье: вверх по гимнастической стенке, канату, по наклонной подвесной лестнице, через несколько препятствий, под препятствием и через препятствия различными способами.
- Прыжки: на одной, двух ногах, вместе и с продвижением, в чередовании с ходьбой, через предмет, с высоты 30-70 см., в обозначенное

место, в длину в высоту, с разбега, с опоры рук, спиной, боком, через скакалку, из различных исходных положений.

- Акробатические упражнения: равновесие на правой (левой) ноге, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись
- Упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом нестандартном оборудовании из различных исходных положений, различными способами
- Метание различных предметов на дальность, в вертикальную и горизонтальную цели;
- Подвижные игры: «Шаг за шагом»; «Вышибалы».

3. Специальная физическая подготовка:

- Техника безопасности при выполнении упражнений СФП
- Предупреждение основных ошибок в упражнениях СФП
- Упражнения с гантелями по 0,5 – 1 кг: имитация ударов на продолжительность и на скорость.
- Упражнения со жгутами: имитация ударов ногами.
- Лазанье: вверх по гимнастической стенке, канату, по наклонной подвесной лестнице, через несколько препятствий, под препятствием и через препятствия различными способами.
- Прыжки: на одной, двух ногах, вместе и с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой, через предмет, с высоты 30-70 см., в обозначенное место, в длину, в высоту, с разбега, с опоры рук, спиной, боком, через скакалку, из различных исходных положений, с последующими ускорениями
- Акробатические упражнения: равновесие на правой (левой) ноге, кувырок вперед, назад, длинный, фляг, колесо, сальто вперед и назад, упражнения страховки.
- Висы: на перекладине, канате, шесте; передвижения в висе.
- Упражнения на перекладине и брусьях
- Упоры: лежа, стоя, на перекладине и другом нестандартном оборудовании из различных исходных положений, различными способами.
- Метание: различных предметов, на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель, набивных мячей

Техника каратэ.

Кихон:

- знание ударных поверхностей: сейке, уракен, шуто, тетсую, куби, сокуто, хейсоку, хиза
- удары: чоку, дзуки, ура дзуки, тате дзуки
- стойки: аичи дачи, мусуби дачи, хейсоку дачи, киба дачи, зенкунтсу дачи, кокунтсу дачи, коса дачи.
- передвижение: кибо дачи хоко, зенкунтсу дачи хоко, куктсу дачи хоко
- удары в движении: оя дзуки, гуаку дзуки, мае гери, йоко гери, кеаге гери, кекоми гери

- защитные действия на мете и в движении: аге уке, сото уке, гедан барай, шуто уке

Кихон-ката:

Обязательная программа:

- тайкиоку шодан
- такиоку нидан
- тайкиоку сандан
- хеан-шодан

Дополнительная программа:

- тайкиоку – йондан
- тайкиоку-годан
- тайкиоку роккудан

Дополнительные упражнения с модификацией этих ката

Кихон-кумите:

- отработка в парах: Тори – удар – уке-защита
- гохон- кумитэ – в рамках базовой программы.

Теория.

- обучение поведению в зале: понятие Додзе (зал), Сенсей (учитель), Сенпай (старший ученик), приветствие при входе и выходе, построение и взаимное приветствие, поведение на тренировке, особенности взаимоотношения «учитель-ученик», «ученик-ученик», развитие понятия субординации;
- привитие простейших норм этикета: приветствие учителя при встрече вне зала, обращение учеников между собой, отношение между полами выработка чувства
- позитивного коллективизма;
- формирование правильного понимания поединка
- обретение понятий собственных возможностей и собственного положения в сложившейся среде, обретение понятия уверенности в себе, привитие установки на успех.
- беседы об истории каратэ-до и о Дальнем Востоке в целом, исторические справки, легенды, религии, философии;
- развитие чувства самооценки, понимания чувства собственной значимости, развитие положения о коллективной взаимопомощи и дружбе, развитие личностных и коллективных интересов.

Итоговое занятие

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. членочный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;

4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- учебные соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-2 год обучения); «История карате. Истоки. Основы» (2 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2 год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2 год обучения); «Творческий отчет объединения» (1-2 год обучения).

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал;
- спортивная площадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;

Итог реализации программы:

Аттестация учащихся на 6 кю (ученический разряд – жёлтый пояс).

Теория.

- начальные аспекты тактической подготовки
- беседы о философии Бусидо
- привитие простейших норм этикета: приветствие учителя при встрече вне зала, обращение учеников между собой, отношение между полами выработка чувства
- позитивного коллектизма.
- обучение поведению в зале: понятие Додзе (зал), Сенсей (учитель), Сенпай (старший ученик), приветствие при входе и выходе, построение и взаимное приветствие, поведение на тренировке, особенности взаимоотношения «учитель-ученик», «ученик-ученик», развитие понятия субординации
- формирование правильного понимания поединка
- обретение понятий собственных возможностей и собственного положения в сложившейся среде, обретение понятия уверенности в себе, привитие установки на успех.
- беседы об истории каратэ-до и о Дальнем Востоке в целом, исторические справки, легенды, религии, философии;

- развитие чувства самооценки, понимания чувства собственной значимости, развитие положения о коллективной взаимопомощи и дружбе, развитие личностных и коллективных интересов.
- Итоговое тестирование.
- Открытое занятие для родителей.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В процессе реализации программы используются следующие наглядно-дидактические материалы:

Раздаточный материал по терминологии

Словарь используемых терминов

- Видеофильмы
«Энциклопедия каратэ» Шокей Мацуи, сборник «Техника чемпионов»
- Учебно-методические пособия:
Ката каратэ №1, №2, №3; Экзаменационная техника, Основы кумитэ.
- Исторические материалы:
Гаджиева Е.А. Страна Восходящего Солнца. История Японии. «Феникс», 2006г.
- Сайт «Superkarate.ru»
- Видеоотчеты о проведенных соревнованиях и других мероприятиях
Первый чемпионат мира, Чемпионат России 2005-2006-2007-2008 годов среди детей, юношей и девушек
- Книги (рекомендованная литература):
Цунемото Я. Хагакурэ. М., 2001.
Ояма М. Путь к истине. М, 2001
Фунакоши Г. Каратэдо ньюмон. М., 1999.
Фунакоши Г. Каратэдо – мой образ жизни. М., 1999.
Хацую Рояма. Моя жизнь- каратэ. Городец, 2007
- Индивидуальные дневники (мониторинг + контроль родителей)
- Паспорта-лицензии спортсмена (мониторинг + контроль Всероссийской Федерации каратэ-до)
- Информационно-методические стенды
- Фотоальбомы по всем направлениям деятельности.
В период подготовки к мероприятиям (согласно ежегодного учебно-тренировочного плана) предусматривается проведение ежедневных занятий, либо проведение подготовительных сборов со специальным расписанием. При проведении специально-подготовительных упражнений предусматривается разделение групп на подгруппы.

Материально-техническое оснащение

Данная программа может реализовываться при условии проведения занятий в большой спортивном зале (площадь 250 кв.м.). Для более полного образовательного процесса необходимо использовать следующее оборудование:

- гимнастический мяч-шт.
- гимнастическая палка-.....шт.
- жгут-.....шт.
- пояс.....шт.
- капроновые макивары.....шт.
- пенопластовые макивары.....шт.
- деревянные макивары.....шт.
- маты.....шт.

V. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ИСТОЧНИК

Список литературы

Методическая литература для педагогов

1. О.Б. Гиппенрейтер Общаться с ребенком. Как? М., 2000.
2. Накаяма Х. Каратэдо. Токио, 1963.
3. Хаберзецер Г. Каратэдо. М., 1984.
4. В.Д. Вихман Школа каратэ. М., 1991.
5. В.П. Щербаков Физкультура от 3 до 17 лет. М., 1996.
6. Бишоп М. Окинавское каратэ. М., 1999.
7. Цунемото Я. Хагакурэ. М., 2001.
8. Ояма М. Путь к истине. М, 2001
9. Фунакоши Г. Каратэдо ньюмон. М., 1999.
10. Фунакоши Г. Каратэдо – мой образ жизни. М., 1999.
11. Хацую Рояма. Моя жизнь- каратэ. Городец, 2007.

12. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
13. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (JKA) на 9 кю-5 дан.
14. В.Н. Платонов: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
15. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
16. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
17. Н.Г. Юдолин: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.

Методическая литература для детей

1. Л.Н. Буйолов.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. В.Н. Вильмякин: «Боевое самбо и рукопашный бой».
5. С.А. Гвоздев: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
7. В.В. Диденко : «Ушу: философия движения».
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
10. А.Л. Иванов: «Кикбоксинг».
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
12. С.А. Лапшин: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
13. С.А. Лапшин: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
14. И.Б. Линдер, С.А. Оранский: «Боевые искусства востока»