

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

**Принято**

Заседание педагогического совета  
12.09.2023 № 1

**Утверждено**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Изумрудный город»  
\_\_\_\_\_ О.В.Абросимова  
Приказ от 12.09.2023 № 160 -о.д

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
(спортивно-физкультурная направленность)  
«Занятие спортивными единоборствами»**

Возрастная группа детей: **от 3 до 7 лет**

Год составления программы: **2023**

Срок реализации программы: **4 года**

## Содержание

Дополнительная общеразвивающая программа (спортивно-физкультурная направленность) «Занятие спортивными единоборствами»	1
<b>1.Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	3
1.3.Принципы и подходы в организации образовательного процесса	4
1.4.Возрастные и индивидуальные особенности детей	4
1.5.Планируемые результаты освоения программы	5
<b>2.Содержательный раздел</b>	<b>5</b>
2.1.Режим реализации программы	6
2.2.Учебный план по возрастам	9
<b>3.Организационный раздел</b>	<b>10</b>
3.1. Рекомендуемые минимальные требования к оснащённости и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	11
3.3.Список литературы	12

# 1.Целевой раздел

## 1.1.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 для образовательных учреждений рассчитана на один этап:

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

## 1.2.Цель и задачи программы

**Цель** - выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся 3-7 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 воспитанников.

**Направленность программы**– заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе.

## 1.3Принципиальная схема построения деятельности

**Постановка педагогической задачи.** На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

**Гибкость** - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

**Быстрота** - развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

**Ловкость** – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов. **Сила** – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

**Выносливость** – развитие общей выносливости.

**Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.**

**Гибкость** - можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

**Быстрота** – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

**Ловкость** – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

**Сила** – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

**Выносливость** – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

**Отбор адекватных методов выполнения упражнения.**

**Гибкость** – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

**Быстрота** – соревновательный, игровой метод.

**Ловкость** – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

**Сила** – интервальный и комбинированный.

**Выносливость** – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

#### 1.4. Возрастные и

**индивидуальные особенности детей** Возраст занимающихся с 3 до 7 лет.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными спортивными единоборствами в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. *Условия* Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;

Наличие материально-технической базы.

#### 1

#### .5. Ожидаемые результаты После усвоения

**1 этапа ребенок должен знать:**

- Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;
- Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Врачебно-педагогический контроль;
- Формы и средства организации самостоятельных занятий; **Ребенок должен уметь:**
- Самостоятельно проводить зарядку;
- Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам

## 2.Содержательный раздел

### 2.1.Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество образовательных ситуаций в неделю	Длительность образовательной ситуации	
7 2	2	30 минут	

Программой предусмотрено проведение:

-диагностических занятий — 8

-практических занятий — 64

### 2.2 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
СО	1 год	4 года	от 15 – 20 человек	2

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

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

### Учебный план подготовки



При написании программы 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.

### **Теоретический материал на каждый год**

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
- **Оборудование и инвентарь (2 часа)** ○ Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
- **Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)** ○ История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ, каратэ в СССР, РФ
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)** ○ Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ, каратэ. ○ Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)** ○ Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)** ○ Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена
  - Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
  - Психологическая подготовка:

регуляция эмоций и развитие  
внимания ○ Спортивные ритуалы.

- ☒ **Правила соревнований (2 часа)** ○ Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

## 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.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки.
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. Стойка на лопатках
11. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
12. Стойка на руках у опоры
13. Вставание со стойки на руках в положение мостик
14. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
15. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
16. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 0,5 кг.)
17. 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 спортивных 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. 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.

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

5

.

С

к

о

р

о

с

т

н

о

й

б

е

г

.

**С**

**и**

**л**

**а**

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

**В**

**ы**

**н**

**о**

**с**

**л**

**и**

**в**

**о**

**с**

**т**

**ь**

?

Б

е

г

- 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

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1.РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К**

**ОСНАЩЁННОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО**

**ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО**

**ПРОЦЕССА**

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Маты.
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Секундомер

Спортивное снаряжение:

- Чистое кимоно белого цвета;

### 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. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
7. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
9. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
10. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
12. 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.
13. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
14. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
15. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: с.22 Просвещение, 1987, 3.
16. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.9092.
17. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
18. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.

19. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
20. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
22. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
24. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
25. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
26. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
27. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
28. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
29. 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.
30. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
31. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
32. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
33. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
34. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
35. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
37. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
38. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
39. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.