

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №4 от «26» мая 2026

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ
«Детский сад №236»

Ю.А. Кривошеина
Приказ №56/1-осн
от «26» мая 2026

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Каратэ-до «Сётокан»

Направленность:
Возраст обучающихся:
Срок реализации:

художественная
4 -7 лет
8 месяцев

Автор-составитель:

Гольм А.В.
педагог дополнительного образования

г. Барнаул
2026

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание	10
Планируемые результаты	18
Учебно-тематический план	20
Ресурсное обеспечение	26
Список литературы	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является новым и актуальным направлением развития дошкольного учреждения, и основывается на следующих **нормативных документах**:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты населения Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Основные характеристики образования

Занятия «Каратэ-до «Сётокан» способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Тип программы: Модифицированная, традиционная.

Актуальность: Анализ состояния здоровья детей показал, что оздоровление и обеспечение всестороннего физического развития ребёнка – это одна из первоочередных задач. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Характерной особенностью данной программы является формирование представления у воспитанников, что каратэ является не победа или

проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

В результате реализации программы: дети не только познакомятся с базовой техникой самозащиты, но и повысят общую физическую подготовку.

Цель Программы: Создание условий в Учреждении для дополнительного образования воспитанников, обеспечивающих качество предоставляемых платных образовательных услуг, способствующих высокому уровню обучения, воспитания, развития.

Задачи Программы:

Образовательные:

- Формирование двигательных умений и навыков.

Воспитательные:

- Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
- Воспитание морально-волевых качеств личности.

Развивающие:

- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни
- Повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Ценностные ориентиры:

- Умение различать основные проявления добра и зла принимать и уважать традиционные ценности;
- Способность принимать ответственность за свои действия и поведение;
- Понимание ценности жизни, овладение основными способами укрепления здоровья;
- Проявление интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Нормативный срок освоения: Программа «Каратэ-до «Сётокан» рассчитана на 8 месяцев обучения с 16 сентября 2026 г. по 19 мая 2027 г.

Объём программы в часах: 67 академических часов.

Академический час определяется требованиями СанПин, в соответствии с возрастом воспитанников и составляет:

4-5 лет - 20 минут

5-6 лет – 25 минут

6-7 лет – 30 минут

Структура системы подготовки включает в себя следующие разделы: техническую и тактическую подготовку, физическую подготовку, психологическую подготовку.

Организационно-педагогические условия.

Адресат программы: Программа разработана для занятий детей с 4 до 7 лет. В группу принимаются все желающие без предварительного отбора. Обучающиеся делятся на группы по возрасту:

4-5 лет

5-6 лет

6-7 лет.

Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка.

Ребенок 4–5 лет еще не осознает социальные нормы и правила поведения, однако у него уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – малыш легко отвлекается на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок хорошо себя ведет только в присутствии наиболее значимых для него людей. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение.

Поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 5-6 лет. Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь я могу посоветовать вам, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 1500-2200мл. и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 6-7 лет. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и

пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений.

Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д., нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Задача педагога поддерживать индивидуальные интересы детей.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий - групповая.

Количество учебных недель – 35.

Принцип формирования групп: Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года. Разделение воспитанников по половой принадлежности не предусматривается.

Формы организации образовательного процесса: Основной формой организации образовательного процесса является групповые занятия, показательные выступления на спортивных праздниках.

Формы организации образовательного процесса: Основной формой организации образовательного процесса является – занятие.

Структура занятия:

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Образовательные технологии и методы

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Образовательные технологии используемые на занятиях:

Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

СОДЕРЖАНИЕ

Обучение включает в себя следующие основные этапы:

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**)- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником

Программа состоит из разделов:

- Техническая и тактическая подготовка, техника безопасности.
- Физическая подготовка
- Психологическая подготовка
- Теоретическая подготовка

1. Техническая и тактическая подготовка, техника безопасности.

Организационно-методические рекомендации

Занятия с группами начальной подготовки (ГНП) по сётокан включают ознакомление с основами базовой техники. Ученик, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещений.

В начале обязательно отдельно изучаются атакующие и защитные передвижения, повороты и развороты, которые затем используются для соответствующих атакующих или контратакующих действий.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в сётокан. В процессе обучения молодых спортсменов знакомят с этими техническими приемами, выполняемыми на верхнем (Дзёдан) и среднем (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение обучаемым базовой техники и, главное, овладение им

основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали не являются обязательными на этом этапе. Например, важнейшим элементом в этот период является начальное овладение работой бедер, хорошей стойкой — чувством опоры с правильным положением стоп и распределением веса тела между ногами. Работа кистей и предплечий, а также умение двигаться, используя импульс бедра с подключением голеностопного сустава, еще не являются обязательными на данном этапе обучения.

1.1. Базовая техника(Кихон)

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения сётокан. Задача данного раздела — научить правильной форме выполнения приемов и принципам распределения силы.

Начальный этап обучения базовой технике предполагает освоение адекватного реагирования ребенка на команды тренера и выполнение в соответствии с ними заданных технических элементов и действий. Все приемы разучиваются только с движением вперед для того, чтобы начинающий смог лучше сконцентрироваться на положении своего тела и лучше отработать основные принципы построения техники.

а) Основные стойки:

- исходная (фронтальная);
- готовности (фронтальная);
- широкая («всадника») (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- передняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- задняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя).

б) Перемещения:

- передвижение скользящим шагом в передней, задней стойке и широкой стойке;
- передвижение приставными шагами в широкой стойке и задней стойке;
- передвижение с крестным шагом в широкой стойке и задней стойке.

в) Повороты и развороты:

- короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке;
- короткий разворот приставным шагом в передней стойке;
- длинный разворот скользящим шагом в передней стойке.

г) Основные защиты:

- нижняя парирующая защита предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и назад;
- средний блок предплечьем снаружи из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
- средний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом впереди с шагом назад;
- средний рубящий блок ребром ладони из задней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
- верхний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад.

д) Основные удары руками (верхний и средний уровни):

- прямой кулаком на месте из фронтальных стоек: готовности и широкой;
- прямой кулаком передней руки с шагом вперед из передней стойки;
- прямой кулаком задней руки на месте из передней стойки;
- прямой кулаком задней руки с шагом вперед из передней стойки;
- прямой кулаком передней руки на месте с выпадом из передней стойки;
- прямой кулаком передней руки с шагом и выпадом из передней стойки.

е) Основные удары ногами (в верхний и средний уровни):

- прямой передний хлесткий подушкой стопы на месте из исходной стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из передней стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы передней ноги на месте из задней стойки;
- прямой передний хлесткий подушкой стопы за дней ноги с шагом вперед из передней стойки;
- прямой передний проникающий пяткой (стопой) задней ноги на месте из передней стойки;

ж) Жесткая самостраховка при падении:

- набок (левый и правый);
- на спину;
- на грудь (на живот)

з) Мягкая самостраховка при падении:

- набок (левый и правый);
- на спину.

1.2. Формальные комплексы(Сётокан-ката)

Традиционно Сётокан-ката были основой обучения сётокан. С точки зрения обучения сётокан, Сётокан-ката — это установленный набор, отражающих определенные боевые психофизические состояния — мыслеформы. Цель Сётокан-ката — выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Если Сётокан-ката не отвечает этой цели — значит либо его отрабатывают неправильно, либо это не Сётокан-ката. К сожалению, в настоящее время часто к работе с Сётокан-ката подходят только как к одному из видов программы соревнований с целью завоевания медалей. Это приводит к тому, что Сётокан-ката выполняются лишь как некий комплекс хореографических фигур, полностью лишенный боевого духа сётокан, а судьи оценивают только форму исполняемых элементов, внешнюю красоту и зрелищность.

А) Формальный комплекс «Первопричина» №1 («Тайкуёку Сёдан», всего 20 движений):

- Ритуал начала и окончания формального комплекса (Рэйги);
- В передней стойке — нижние парирующие защиты с шагом впереди длинным разворотом;
- В передней стойке — прямые удары кулаком передней руки с шагом вперед;

- акцент (Киай) в двух ключевых местах формального комплекса(8и16движения);
- завершение формального комплекса (Дзансин);

Б) Формальный комплекс «Мирный дух» №1 («Хэйан Сё-дан», всего 21 движение):

- Ритуал начала и окончания формального комплекса (Рэйги);
- В передней стойке — нижние парирующие защиты предплечьем с шагом вперед длинным разворотом;
- В передней стойке — прямые удары кулаком передней руки с шагом вперед;
- В передней стойке — вертикальный круговой удар основанием кулака в область ключицы;
- В передней стойке — верхние блоки изнутри с шагом вперед;
- В передней стойке—нижние парирующие защиты
- В передней стойке — прямые удары кулаком передней руки с шагом вперед;
- В задней стойке —средние рубящие блоки ребром ладони с разворотом и шагом вперед под углом;
- акцент (Киай) в двух ключевых местах формального комплекса(9и17движения);
- завершение формального комплекса(Дзансин);

1.3. Работа с партнером (сётокан-кумите)

Основой начальной тактической подготовки в ГНП в сётокан является обусловленная учебная работа с партнером (условные поединки—Кихон Сётокан-кумите):

- На пять шагов (Кихон-ГохонСётокан-кумите);
- На три шага (Кихон-СанбонСётокан-кумите);
- На один шаг (Кихон-ИппонСётокан-кумите).

Они объединены в сётокан под общим названием Якусоку Сётокан-кумите и являются естественным продолжением и отражением принципов, заложенных в разделах, Базовая техника (Ки-хон) и Формальные упражнения (Сётокан-ката). Необходимо помнить, что Сётокан-кумите — это противостояние двух соперников друг другу, и с ростом их квалификации жесткость этого противостояния будет и должна возрастать. Действия атакующего (Тори-тэ) в Якусоку Сётокан-кумите должны быть предельно реальными и направленными на реальное поражение защищающегося (Укэ-тэ), задача которого — проявить полный контроль ситуации и, после выполнения защитных действий, ответить эффективной контратакой, остановленной на безопасном для партнера расстоянии (принцип«сун-домэ»,1сун=2,5см). Оттого, насколькоискренне и самоотверженно станут действовать оба участника учебного поединка, будет зависеть их технический рост и духовная закалка. Тем не менее, следует четко различать боевой дух и яростную агрессию, которая является недопустимой и свидетельствует о потере самоконтроля. Еще более недопустимым и

опасным является намеренное культивирование этой агрессии. Учеников, проявляющих такую тенденцию, следует брать под особый контроль.

Полностью обусловленная работа с партнером на один шаг (Кихон-Иппон Сётокан-кумите):

Упражнение №1

Атака (Когэки): из передней стойки/нижней боевой позиции — прямой удар кулаком передней руки с шагом вперед с акцентом (Киай) в верхний уровень — 2 раза, из левосторонней и правосторонней стоек.

Защита (Укэ): из стойки готовности — верхний блок предплечьем изнутри с шагом назад и переходом в переднюю стойку — 2 раза, с переходом в левостороннюю и правостороннюю стойки.

Контратака: в передней стойке — прямой удар кулаком задней руки на месте с акцентом (Киай) в средний уровень — 2 раза, из левосторонней и правосторонней стоек.

Упражнение №2

Атака (Когэки): из передней стойки/нижней боевой позиции — прямой удар кулаком передней руки с шагом вперед с акцентом (Киай) в средний уровень — 2 раза, из левосторонней и правосторонней стоек.

Защита (Укэ): из стойки готовности — средний блок предплечьем снаружи с шагом назад и переходом в переднюю стойку — 2 раза, с переходом в левостороннюю и правостороннюю стойки.

Контратака: в передней стойке — прямой удар кулаком задней руки на месте с акцентом (Киай) в средний уровень — 2 раза, из левосторонней и правосторонней стоек.

2. Физическая подготовка группы начальной подготовки (ГНП)

Сетокан

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие силы (силовая подготовка):

а) развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание с различным хватом перекладины, отжимание в упоре лежа горизонтально и под углом), поднятие и опускание туловища, поднятие и опускание ног из различных исходных положений, приседания на двух ногах и на одной ноге;

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- А) различные виды бега на короткие дистанции;
- б) выполнение упражнений или их отдельных элементов в максимальном темпе за определенный отрезок времени;
- в) подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- а) кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- б) упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, спортивная ходьба и др.);
- в) подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- а) выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- б) выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- в) «петушиный бой» с элементами правил судейства по сетокан;
- г) подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- а) выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах самостоятельно, на шведской стенке, в паре с партнером;
- б) упражнения с петлей и вращающимися блоками;
- в) упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, ушу и др.) и из балета.

2.2. *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Специальные упражнения сётокан:

- а) сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (отжимания) на кулаках, на пальцах, на запястьях;
- б) специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий и мышц брюшного пресса и др.);
- в) упражнения с палкой или длинным шестом;
- г) упражнения с боксерской грушей (удары руками);
- д) упражнения со специальной грушей на растяжках (удары руками и ногами);
- е) упражнения с боксерскими лапами (удары руками и ногами);
- ж) упражнения со специальными лапами с держателями (удары ногами);

Подготовительные упражнения:

- а) для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия;
- б) для развития скоростно-силовых качеств;
- в) отработка отдельных элементов технических приёмов, которые, занимающимся предстоит освоить.

Подводящие упражнения:

- а) перемещения и развороты с использованием импульса вращения таза (для ударов и блоков);
- б) высокий вынос бедра вперед в передней стойке (для прямого и заднего ударов ногой);
- в) высокий вынос бедра в бок в передней стойке (для кругового удара ногой);
- г) отработка отдельных элементов ударов или блоков;
- д) упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого удара или блока.

Имитационные упражнения:

- а) выполнение удара, блока или комбинации приемов без партнера в

различном темпе, с разной силой и скоростью;

б) многократное выполнение удара, блока или комбинации приемов без партнера с постепенным увеличением скорости выполнения до максимальной.

в) аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении удара, блока или комбинации приемов).

3. Психологическая (морально-волевая, интеллектуальная, нравственная) подготовка группы начальной подготовки (ГНП) сётокан.

Развитие силы воли (волевая подготовка)

- упражнения для воспитания волевых качеств:

а) упражнения на преодоление усталости;

б) упражнения на выносливость (бег на длинные дистанции и др.);

в) отказ от отдельных любимых (приятных) мероприятий в пользу тренировок;

г) воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

Развитие смелости

- упражнения для воспитания смелости:

а) кувырки вперёд, назад, в сторону, с предметов различной высоты;

б) кувырки через партнера (партнеров), через стул (стулья), через коня (козла) и т. д.;

в) выполнение специальных заданий с физически более подготовленными партнерами;

г) прыжки в воду с вышки различной высоты;

д) разбивание специальных тонких разборных «досок» многоразового использования;

е) разбивание натуральных тонких досок.

Развитие настойчивости

- упражнения для воспитания настойчивости:

а) выполнение предельных нормативов по физической подготовке с задачей достижения поставленной цели после неудачных попыток проведения упражнения;

б) достижение правильного выполнения сложного технического приема;

в) достижение правильного выполнения сложного технико-тактического действия с партнером;

г) достижение успешного выполнения формального упражнения (Сётокан-ката).

4. Теоретическая и методическая подготовка группы начальной подготовки (ГНП) по сётокан

Понимание основ техники сётокан:

а) основные понятия о видах стоек, передвижениях, поворотах и разворотах, ударах руками и ногами, защитах (блоках), комбинациях

приемов, атакующих и защитных действиях, контратаках, бросках.

б) понятие о центре тяжести, равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции;

г) характеристика изучаемых технико-тактических действий;

д) классификация техники **сётокан**:

Стойки:

-ритуальные;

-готовности;

-формальные (атакующие, оборонительные, универсальные);

-свободные (боевые).

Передвижения:

-передвижение скользящим шагом;

-передвижение с крестным шагом;

-передвижение приставным шагом;

-передвижение полуприставным шагом;

-передвижение выпадам;

-передвижение скачком;

-передвижение прыжком.

Повороты и развороты:

-короткие повороты /развороты на месте (в широкой стойке, задней стойке);

-короткие повороты/развороты приставным шагом;

-короткие повороты/развороты с крестным шагом;

-длинные повороты/развороты скользящим шагом;

-повороты/развороты прыжком.

Атакующие действия (удары) руками:

-проникающие (тычковые);

-рубящие (режущие);

-«сокрушающие» (локтем);

-Комбинированные (двойные);

-Выведения из равновесия, броски с целью атаки.

Атакующие действия (удары) ногами:

-Хлесткие (подбивающие);

-Проникающие (толкающие);

-«сокрушающие» (коленом, голенью);

-Топчущие сверху (стопой, пяткой);

-В прыжке;

-выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью атаки

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты:

в конце года дети 4-5 лет знают:

- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности во время занятий по каратэ в спортзале;
- спортивную терминологию.

Умеют:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

В конце года дети 5-6 лет знают:

- историю возникновения каратэ в адаптированной доступной по возрасту форме
- спортивную терминологию;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ.

Умеют:

- свободно работать со спортивным инвентарем (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.);
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять отработку технических приемов – ударов;
- выполнять элементы базового кумитэ.

В конце года дети 6-7 лет знают:

- историю появления, развития каратэ;
- технику безопасности во время учебных поединков;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

Умеют:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.
- выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

Формы подведения итогов.

Конечным результатом освоения Программы предполагается участие в смотрах и спортивных развлечениях различного уровня (в основном внутри ДОУ). При оценке и анализе работы по реализации ДООП учитывается возраст ребенка, его способности, достижения за конкретный промежуток времени.

По результатам дополнительного образования проводятся отчеты в форме: открытых занятий, показательных выступлений.

После освоения ДООП документ об обучении не выдается.

Оценочный материал не предусматривается.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Календарный учебный график

1. Режим работы учреждения				
Продолжительность учебной недели		5 дней (с понедельника по пятницу)		
Время работы возрастных групп		12 часов		
Нерабочие дни		Суббота, воскресенье и праздничные дни		
2. Продолжительность учебного года				
Учебный год	с 14.09.2026 по 21.05.2027		35 недель	
1 полугодие	с 14.09.2026 по 30.12.2026		17 недель	
2 полугодие	с 11.01.2027 по 21.05.2027		18 недель	
Организация каникулярного отдыха в детском саду (середина учебного года, летний период) имеет свою специфику и определяется задачами воспитания в дошкольном учреждении. Для эффективного физиологического и психологического развития детей планирование каникулярного отдыха тщательно продумывается.				
Режим занятий: Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ «Детский сад №236»				
3. Продолжительность занятий				
1-я младшая группа (2-3 года)	2-я младшая группа (3-4 года)	средняя группа (4-5 лет)	старшая группа (5-6 лет)	Подготовит. группа (6-7 лет)
не более 10 минут	не более 15 минут	не более 20 минут	не более 25 минут	не более 30 минут
4. Регламентация оказания платной образовательной услуги				
1-я младшая группа (2-3 года)	2-я младшая группа (3-4 года)	средняя группа (4-5 лет)	старшая группа (5-6 лет)	подготовит. группа (6-7 лет)
2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
5. Перерывы между занятиями 5-10 мин.				
6. Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса				
6.1. Педагогическая диагностика планируемых результатов освоения детьми дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:				
Участие в выставках, концертах, фестивалях, конкурсах			В течение учебного года	
7. Праздничные (нерабочие дни)				
День народного единства	04.11.2026		1 день	
Новогодние праздники	31.12.2026-10.01.2027		11 дней	
День Защитника Отечества	21.02.2027-23.02.2027		3 дня	
Международный Женский День	06.03.2027-08.03.2027		3 дня	
Праздник весны и труда	01.05.2027-03.05.2027		3 дня	
День Победы	08.05.2027- 10.05.2027		3 дня	

График работы специалистов по оказанию платных образовательных услуг на 2026/2027 учебный год

Наименование услуги	Ф.И.О. педагога	Дни недели	Время	Группа, возраст	Помещение
«Каратэ-до «Сётокан» (для детей 4-7 лет)	Гольм Андрей Вячеславович, педагог дополнительного образования	среда	15.30-15.50	Группа №3 (4-5 лет)	Музыкально-спортивный зал
			16.00-16.25	Группа № 5 (5-6 лет)	
			16.35-17.05.	Группа № 4,6 (6-7 лет)	
		пятница	15.30-15.50	Группа №3 (4-5 лет)	
			16.00-16.25	Группа № 5 (5-6 лет)	
			16.35-17.05.	Группа № 4,6 (6-7 лет)	

Период обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе:

Наименование дополнительной образовательной программы	Число и продолжительность занятий в день	Продолжительность учебного года	Календарная продолжительность учебного года	Число занятий в неделю
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платной образовательной услуги «Каратэ-до «Сётокан»; физкультурно-спортивная направленность	1 занятие в день 4-5 лет-20 мин 5-6 лет-25 мин 6-7 лет-30 мин	Начало учебного года 16.09.2026 Окончание учебного года 19.05.2027	35 недель, 68 занятий	2 раза в неделю

При возникновении непредвиденных ситуаций возможен перенос занятия на другой день в рамках учебного года, с разрешения руководителя МБДОУ.

Учебный план для обучения детей 4-7 лет

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Кол-во часов в год
2	4-10	5	9	7	9	6	8	9	9	6	68

Наименование услуги	Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования, направленность	Возраст детей	Форма оказания	Количество занятий		Срок освоения программы
				в неделю	в год	
Каратэ-до «Сётокан»	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платной образовательной услуги Каратэ-до «Сётокан». Спортивно-оздоровительной направленность	4-5 лет	Групповая	2	68	8 месяцев
		5-6 лет	Групповая	2	68	8 месяцев
		6-7 лет	Групповая	2	68	8 месяцев

Учебно-тематический план ДООП платной образовательной услуги «Каратэ-до «Сётокан» по обучению дошкольников базовой технике»

4-5 лет:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техническая и тактическая подготовка, техника безопасности.	15	1	16	Наблюдение педагога
	Базовая техника (Кихон)	9	1	8	
	Формальные комплексы (Сётокан-ката)	9	0	9	
	Работа с партнером (Сётокан-кумите)	4	0	4	
2	Физическая подготовка				Наблюдение педагога
	Общая(ОФП)	9	0	9	
	Специальная(СФП)	14	0	14	

3	Психологическая подготовка	4	2	2	Наблюдение педагога
4	Теоретическая подготовка	2	2	0	Наблюдение педагога
5	Показательные выступления	2	0	2	Итоговое открытое занятие Участие в празднике
	Всего часов	68	6	62	

5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Основные виды деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1	Техническая и тактическая подготовка, техника безопасности.	15	1	14	Наблюдение педагога
	Базовая техника(Кихон)	4	1	3	
	Формальные комплексы(Сётокан-ката)	10	0	10	
	Работа с партнером (Сётокан-кумите)	4	0	4	
2	Физическая подготовка				Наблюдение педагога
	Общая(ОФП)	9	0	9	
	Специальная(СФП)	18	0	18	
3	Психологическая подготовка	4	2	2	Наблюдение педагога
4	Теоретическая подготовка	2	2	0	Наблюдение педагога
5	Показательные выступления	2	0	2	Итоговое открытое занятие Участие в празднике
	Всего часов	68	6	62	

6-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Основные виды деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1	Техническая и тактическая подготовка, техника безопасности.	15	1	14	Наблюдение педагога
	Базовая техника(Кихон)	6	1	5	
	Формальные комплексы(Сётокан-ката)	12	0	12	
	Работа с партнером (Сётокан-кумите)	8	0	8	
2	Физическая подготовка				Наблюдение педагога
	Общая(ОФП)	9	0	9	
	Специальная(СФП)	10	0	10	
3	Психологическая подготовка	4	2	2	Наблюдение педагога
4	Теоретическая подготовка	2	2	0	Наблюдение педагога
5	Показательные выступления	2	0	2	Итоговое открытое занятие Участие в празднике
	Всего часов	68	6	62	

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В процессе организации дополнительного образования воспитанников используются различные формы взаимодействия педагога с воспитанниками. Занятия комплексные, интегрированные, не дублируют занятия Образовательной программы дошкольного образования Учреждения. Они являются надпрограммными и закладывают основу успешной деятельности в любой области, в процессе систематических занятий, с постоянной сменой задач, материала.

Название программы дополнительного образования	Методы обучения	Формы организации образовательной деятельности:	Педагогические технологии:	Дидактические материалы, оборудование
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платной образовательной услуги «Каратэ-до «Сётокан» Физкультурно-спортивной направленности	словесный наглядный игровой	-групповая -открытое занятие -беседа -игра	-технология группового обучения здоровьесберегающие технологии подвижные и спортивные игры	Дидактические материалы -наглядные демонстрационные материалы по видам движений, спортивным играм -инструкции Оборудование музыкальный центр - 1 шт., канат - 1шт., кольца, шведская стенка - 1 шт., маты маленькие – 4 шт., гимнастические скамейки 2 шт, обручи 15 шт, кегли 15 шт, скакалки 15 шт, мячи (разных размеров) 15 шт, кубы 5 шт, модули 5 шт.

Информационно- методическое обеспечение

- информация на официальном сайте учреждения, информационных стендах в родительских комплексах;
- подборка справочной и информационной литературы;
- инструктажи по технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение

Дошкольное образовательное учреждение функционирует с 1989 года, имеет двухэтажное здание. В Учреждении имеются кабинет заведующего, методический кабинет, а также функциональные кабинеты для организации образовательного сотрудничества педагогов дополнительного образования и специалистов с детьми:

- Музыкально-спортивный зал

Безопасные условия пребывания детей в Учреждении обеспечиваются за счет наличия тревожной кнопки, пожарной сигнализации, сторожей.

1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2. Барташ В.А. Программа по каратэ для специализированных учебных заведений/ Барташ В.А., Богданов А.И., Краевич А.С., Курьянович А.А., Новик А.Г.—Минск:Харвест,2003.—181с.
3. Биджиев С.В. Каратэ-до Сётокан СПб.: Алмаз, 1994. — 560 [553] с. — ISBN 5-7045-0057-9. Книга представляет собой справочное пособие по каратэ (стиль сётокан).
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В.Верхошанский.—М.:ФиС,1988.—331с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/Ю.В.Верхошанский.—М.:ФиС,1985.—215с.
6. Марков В.В., Гульев И.Л. СЁТОКАН правила соревнований/МарковВ.В.,ГульевИ.Л.—Донецк:ДонНУ,2012.—113с.
7. Накаяма М. Динамика каратэ М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 304 с.: ил. — ISBN 5-8183-0138-9. Перевод с английского Куликова А. Каратэ — великое искусство, а Масатоши Накаяма — инструктор-руководитель Японской Ассоциации Каратэ

Лист изменений