

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города  
Иркутска средняя общеобразовательная школа №69,  
структурное подразделение детский сад "Мамонтёнок".

Утверждено приказом  
директора МАОУ г. Иркутска СОШ №69  
№ 670/1- ОД от «28 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный Витязь»

АВТОР: МАЛОВ РОМАН ПАВЛОВИЧ

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень сложности программы: ознакомительный

Направление: физкультурно-спортивная

г. Иркутск 2024 г.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ

№	Структура программы	
1	Титульный лист программы;	
2	Пояснительная записка;	
3	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
3.1	Объём и содержание программы;	
3.2	Планируемые результаты;	
4	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
4.1	Учебный план;	
4.2	Календарный учебный график;	
4.3	Оценочные материалы;	
4.4	Методические материалы;	
5	<b>Иные компоненты;</b>	
5.1	Условия реализации программы;	
5.2	Календарно-тематический план;	
6	Литература	

## 2. Пояснительная записка

Программа «Юный витязь» соответствует положениям федерального государственного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (распоряжение Указ Президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи»).

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Шахматы (перс. شاه مات, шах мат — властитель умер) — детерминированная игра с совершенной информацией, в которой два игрока поочередно перемещают фигуры на поле 8x8 клеток с целью поставить мат королю противника.

### **Направленность дополнительной образовательной программы.**

Подготовка и составление настоящей программы с методическими рекомендациями для каждого занятия, вызвана необходимостью создания учебно-методической базой и детального планирования тренировочного процесса. При достаточно широкой распространенности видов спорта - каратэ и шахматы в России, конкретно, к настоящему моменту фактически не существует какого-либо проработанного и апробированного учебно-методического комплекса, который должен формировать основу и развитие учебно-тренировочного процесса. Наиболее остро данный пробел сказывается на качестве выявления и подготовки юных спортсменов. Таким образом, практическая деятельность тренеров-преподавателей по каратэ и шахматам в дополнительном образовании, остро нуждается в методическом обосновании процесса, а именно, в создании соответствующего учебно-методического комплекса

#### **Программа направлена:**

- 1) осуществлять физическое воспитание и физическую подготовку детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- 2) осуществлять мероприятия по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта;
- 3) проводить мероприятия, направленные на пропаганду физической культуры и спорта, а также здорового образа жизни.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена рядом факторов:

- 1) Нацеленностью на развитие патриотизма;

- 2) Целевой ориентацией на ознакомление с видами спорта - каратэ и шахматы;
- 3) Формированием здорового образа жизни;
- 4) Необходимостью развития духовно-нравственных ценностей обучающихся;
- 5) Выявление одаренных детей по видам спорта каратэ и шахматы.

Содержание программы направлено также на формирование физической культуры обучающихся как части общей культуры, базирующейся на системе нравственных ценностей, определенных в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию детей ребенка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению детей по виду спорта, их адаптации к жизни в обществе.

#### **Нормативные документы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «Юный Витязь»(далее Программа) разработана на основе, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка, на основании указа президента РФ от 12.06.2024г. Федеральный закон от 12 июня 2024 г. № 139-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" Статья 30.2. Центры раннего физического развития детей

(Центры раннего физического развития детей являются организациями, которые созданы в целях, указанных в части 2.1 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", и осуществляют образовательную деятельность, направленную на физическое воспитание и физическую подготовку детей, приобретение ими знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование детей, формирование у детей культуры здорового образа жизни, сохранение и укрепление их здоровья, с учетом особенностей, определенных в соответствии с частью 4 настоящей статьи)

#### **Отличительные особенности программы**

Данная программа уникальна синтезом подготовки по двум видам спорта разных по направленности КАРАТЭ - физкультурная направленность и ШАХМАТЫ - интеллектуальное развитие, что обеспечивает гармоническое

развитие личности. Особенно это актуально развития для детей раннего возраста от 3 до 8 лет.

В настоящее время, в связи с первоначальным этапом становления спортивного движения раннего развития детей, подобных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ фактически не существует, поэтому данная программа в этом аспекте является уникальной.

Программа также обладает отличительными чертами по форме организации учебного процесса:

1) Особенность, которая касается участников:

Участниками могут быть: обучающиеся от 3 до 8 лет;

2) Особенность, которая касается принципов синтеза различных видов спорта и реализации программы:

Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности, а также требованиями СанПина и могут быть усложнены или упрощены. Программа может быть дополнена различными видами мероприятий и дисциплин согласно возрастным особенностям детей. .

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки по каратэ и шахматам.

Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей 3–8 лет. В этом возрасте ребенок не ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у ребенка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются начальные навыки и заинтересованность к физкультуре и спорту, появляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

В этот период следует учитывать, что именно в раннем возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, закладывается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

## **Срок освоения, уровни и объем программы**

**Срок освоения программы:** 1 год обучения.

**Объем программы:** 36 недель. 9 месяцев.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** занятия проходят 1 раза в неделю по 1 академическому часу. Для дошкольников 1 учебный час – 30 минут.

## **Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения - очная.

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки и занятия.

Основными методами здесь выступают показ и упражнение (тренировка).

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Организация учебного процесса

1-й год обучения (СО). (ВБИ) -36 часов, 1раза в неделю по 1 часу с перерывом 10

Режим занятий

Занятия проводятся согласно норм СанПина 2.4.4.3172-14.

Занятия проводятся по группам.

Продолжительность учебного часа – 30 минут.

В работе с каждым участником программы педагогу следует найти ту психологическую установку в их обучении, которая дает им возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на их жизненном пути.

## **Цель и задачи программы**

**ЦЕЛЬ** - выявление одаренных детей, развития их способностей к занятиям физической культурой и спортом по видам спорта каратэ и шахматы.

создание центра раннего физическою развития детей, который является организацией, осуществляющий образовательную деятельность по

образовательным программам дошкольного образования и (или) дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, с учетом положений, установленных в соответствии со статьей 30.2 Федерального закона от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

1) Реализация указа президента РФ от 12.06.2024г. Федеральный закон от 12 июня 2024 г. № 139-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2) Выявить одаренных детей и развить их заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом по видам спорта каратэ и шахматы.

3) Пропаганда здорового образа жизни, укрепление физической закалки и выносливости, развитие интеллекта, организация здорового досуга детей раннего возраста;

## **Разделы программы**

### **Программа состоит из 2 модулей:**

**Модуль 1:** Общефизическая подготовка, спортивная подготовка по виду спорта: всестилевое каратэ

Формы реализации:

- ознакомление с видом спорта;
- инструктаж безопасности;
- занятия в игровой форме;
- беседа;
- практическая работа;
- зачетное занятие – сдача нормативов для выявления одаренных детей.

**Модуль 2:** Теоретическая и интеллектуальная подготовка по виду спорта: русские шахматы.

Формы реализации:

- ознакомление с видом спорта;
- инструктаж безопасности;
- занятия в игровой форме;
- беседа;
- практическая работа;
- зачетное занятие – сдача нормативов для выявления одаренных детей.

## Система деятельности.

### Познавательная деятельность:

- Информационная - владение информацией;
- Деятельностная – владение базовой техникой упражнений;
- Личностная – осознание личного значения познавательного предмета.

### Преобразующая деятельность:

- Самостоятельная работа, которая выражается познавательной активности проявляющей в интересах, стремлению и потребностях;
- Готовность к преодолению трудностей связанные с силой воли;
- Оперативность, которая предполагает правильное понимание поставленных задач перед обучающимся и их решением.

### Общеучебная деятельность:

- Разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, навыками и умениями необходимыми в жизни и спорте.
- Применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у детей умение и навыков;
- Познавательный интерес – игры, которые позволяют у детей живой интерес к процессу познания, что помогает быстрее освоить учебный материал.

### Самоорганизующиеся деятельность:

Умение пользоваться и применять в обучении иллюстрациями, таблицами, предметно развивающей средой, в которых описаны те или иные упражнения.

- Владения двигательными навыками, согласно выбранному виду спорта, и самоконтроль в работе в парах.
- Организовывать спортивные игры-соревнования.

## 2. Комплекс основных характеристик программы

### 3.1 Объём содержание программы:

1. Спортивно-оздоровительный этап - 36 часов.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 4.1 Учебный план.

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки.	1	1	
3. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
<b>Модуль 1:Общefизическая подготовка, спортивная подготовка по виду спорта: всестилевое каратэ</b>	<b>14</b>		14
Тема 1. Разучивание и тренировка в	2	1	1

выполнении упражнений и заданий			
Тема 2. Изучение основ и особенностей вида спорта: всестилевое каратэ.	2	1	1
Тема 3. Изучение Изучение техники самостраховки	2		2
Тема 4.Выполнение приемов каратэ.	2		2
Тема 5. ОФП.через приемы каратэ	3		3
<b>Модуль 2</b> Теоретическая и спортивная подготовка по виду спорта: русские шахматы. Формы реализации	<b>9</b>		
Тема 1. Изучение основ и особенностей вида спорта: русские шахматы	1	1	
Тема 2. Занятия на основе игры , изучение правил игры: Русские шахматы..	8		8
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

## Содержание программы СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (СО)

### НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (НП)

#### **Развитие основных физических качеств. КАРАТЭ**

На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

1. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.
2. Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.
3. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.
4. Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.
5. Выносливость – развитие общей выносливости.

#### **Развитие основных интеллектуальных качеств (Шахматы):**

1. Развитие умственных способностей,
2. Концентрация,
3. Критическое мышление, абстрактное мышление,

4. Решение проблем,
5. Распознавания образов,
6. Стратегическое планирование,
7. Творчество,
8. Анализ, синтез и оценка.

#### **Планируемые результаты воспитания:**

- 1) Устойчивая мотивация к занятиям физкультурой и спортом по предложенным видам спорта;
- 2) Интерес к дальнейшему развитию в данных видах спорта;
- 3) Понятие о чувстве долга, ответственности перед Родиной;
- 4) Уважение к родителям, членам семьи, младшим и старшим по возрасту;
- 5) Подчинение дисциплинарным требованиям.

#### **Планируемые результаты развития:**

- 1) Хорошее здоровье, физическая сила, развитие комплексного мышления , планирования задач ;
- 2) Получение начальных умений и навыков по видам спорта -всестилевое каратэ и шахматы.

### **1.1. Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Объём учебных часов</b>	<b>Режим работы</b>
1	Первый	36	36	36	

### **1.2. Условия реализации программы**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа №69, структурное подразделение детский сад "Мамонтёнок".

Для занятий каратэ.

Спортивный зал. Помещение для тренировок должно быть с хорошим дневным освещением, чистым. Необходимо иметь хорошее электрическое освещение.

Для занятий шахматами.

Помещение со столами и стульями, магнитной доской. Помещение для занятий должно быть с хорошим дневным освещением, чистым. Необходимо иметь хорошее электрическое освещение.

## **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## на 2024-2025 учебный год

№	дата	Название разделов; темы раздела; тема занятий	Объём часов	Форма занятий	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Вводное занятие. Знакомство с этикетом. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале и после тренировок и занятий	2	Теория, Беседа, практика	
		<b>Раздел 1.</b>	<b>2</b>		
1.1		История каратэ	1		
1.2		Что такое шахматы	1		
		<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная.</b>	<b>23</b>		
2.1		Рэги: Этикет. ОФП. ОРУ. Статика.	8		
2.1		Рэги: Этикет, каратэки в додзэ. ОФП.	2		
2.2		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника ударов руками.	3		
2.3		Рэги: ОФП. Тэ-ваз-техника блоков ногами.	3		
2.4		Рэги: ОФП. Дачи ваза: изучения базовых в стояк.	3		
2.5		Спортивно-игровая, эстафета.	4		
		<b>Раздел 4. Шахматы .</b>	<b>8</b>		
4.1		Ознакомление с фигурами	2		
4.2		Обучение передвижения фигур	2		
4.3		Игра на один ход	2		
4.4		Тестирование	2		
		<b>Тема 5. Итоговые занятия</b>	<b>1</b>		
5.1		Родительское собрание. Подведение итогов первого года обучения домашнее задание на летний период.	1		Анкетирование «Чему я научился за год», «Что нравится, а что нет».

	<b>Всего</b>	<b>36</b>		
--	--------------	-----------	--	--

## **2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

### **По шахматам:**

1. "Бобби Фишер учит играть в шахматы" - Роберт Фишер
2. "Учебник шахматной игры" - Эмануил Ласкер
3. "Моя система" - Арон Нимцович
4. "Международный турнир гроссмейстеров" - Давид Бронштейн
5. "Мои 60 памятных партий" - Бобби Фишер
6. "Как стать гроссмейстером" - Александр Котов
7. "Учебник эндшпиля" - Марк Дворецкий

### **По каратэ:**

1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ», Екатеринбург 2002.
2. Р. Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 .
3. «Карате-до» С. Лапшин. Донецк , 1991 г.;
4. «Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва, « Молодая гвардия» , 1990 г.
5. «Это – каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000.
6. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.
7. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007

### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
2. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007
3. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
4. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К. «София», 2000.
5. "В огонь атаки" - Михаил Таль
6. "Мои лучшие партии" - Анатолий Карпов
7. "Мои великие предшественники" - Гарри Каспаров