«АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ»ММ
«BILIM QAZYNA»КММ
«№21 «КӘУСАР БҰЛАҚ » БӨБЕКЖАЙ-БАЛАБАҚШАСЫ» МКҚК

«Ақтөбе қаласы білім бөлімі»ММ
2026 жылғы «31» 08
№ 308 бұйрығымен
БЕКІТІЛДІ:

Б А Ғ Д А Р Л А М А
«Жас каратэші»
(ересек, мектепалды топтары)

Актобе 2026

Бағдарлама негізі: Байбородова Л.В., Бутин И.М. «Методика обучения физической культуре» /Владос/ М, 2004г.

Құрастырған : Ахметов Ә.Ж – тренер.

№21 «Кәусар бұлақ» бөбекжай-балабақшасы педагогикалық кеңесінде «Жас каратэші » бағдарламасы талқыланды

Хаттама № 1 « 25 » 08 2026ж

№21«Кәусар бұлақ» бөбекжай-балабақшасы меңгерушісі: А.Т.Казмұханбет

Қалалық сараптау комиссиясының отырысында **«Жас каратэші»** бағдарламасы мақұлданды және бекілді.

Хаттама №2 « 31 » 08 2026 ж

Сараптау комиссиясының төрағасы: М.О. Косымбаева

Мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған қосымша білім беру бағдарламасына
«Жас каратэші» секциясы
№21 « Кәусар бұлақ» бөбекжай-балабақшасы

ПІКІР

Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене қасиеттерін дамыту үшін бұлшықеттердің өзара үйлесімділігін жетілдіру және жұмыс істейтін бұлшықет топтары арасында жаңа үйлесімді қозғалыс байланыстарын қалыптастыру қажет. Жаттығу сабақтарының бірсарынды түрде тек әдіс-тәсілдерді үйретумен шектеліп қалмауы мақсатында балаларға таныс жаттығулар негізінде ойын элементтері, сондай-ақ каратэ-до жекпе-жек элементтері енгізілген қимылды ойындар қолданылады.

Каратэ секциясының бағдарламасы құрылымы жағынан жан-жақты, мазмұны жүйелі және бірізді құрастырылған. Бағдарламада Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігі және Дене шынықтыру және спорт министрлігі талаптарында қарастырылған барлық қажетті пәндік бағыттар қамтылған.

Түсіндірме жазбада жаттығу кезеңіне толық сипаттама беріліп, оның кезеңдері, мақсаттары мен міндеттері, бағдарламаны іске асыру мерзімі, сондай-ақ 3–5 жастағы балаларға арналған сабақтарды өткізу нысандары мен ерекшеліктері көрсетілген.

Бағдарламаның оқу жоспары каратэ секциясындағы пәндік бағыттарды меңгеру реттілігін нақты көрсетеді. Бұл бағдарламаның мазмұнына жүйелілік пен тұтастық береді.

Балалардың дайындық деңгейіне қойылатын талаптар нақты әрі түсінікті жазылған және олардың жас ерекшеліктеріне толық сәйкес келеді.

Бағдарлама мектепке дейінгі жастағы балалардың дене дайындығын жетілдіруге, қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға, тәртіптілікке, шапшаңдыққа, ептілікке және өз күшіне деген сенімділікті қалыптастыруға бағытталған.

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі»ММ
«BILIM QAZYNA» КММ-нің әдіскері: К.И.Ерекеева

ТҮСІНІК ХАТ

Бұл бағдарлама мектепке дейінгі ұйымдарда 4–5 жастағы балаларға (ересек және мектепалды даярлық топтары) каратэмен айналысуға арналған.

Қазіргі уақытта балалар мен жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне байланысты олардың денсаулық деңгейі айтарлықтай төмендеп отыр. Қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі ағзаның қорғаныш қызметтерін әлсіретіп, балалардың денсаулығына кері әсерін тигізеді.

Осыған байланысты балаларға балабақшадағы дене шынықтыру сабақтарында ғана емес, қосымша уақытта да дене жаттығуларымен айналысуға қажетті жағдай жасау маңызды. Бұл балалардың денсаулығын нығайтуға және дене дайындығын арттыруға мүмкіндік береді.

Көмекші дене дайындығы – арнайы дене дайындығын дамытудың алғашқы сатысы. Ол арнайы қимыл-қозғалыс сапаларын дамытуға, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға, жаттығуларды орындау барысында жүйке-бұлшықет үйлесімділігін жетілдіруге және дене жүктемесінен кейін ағзаның қалпына келуіне бағытталады.

Арнайы дене дайындығы – нақты белгілі бір қимыл-қозғалыс әрекетін орындауға қажетті дайындықты қалыптастыруға бағытталған мақсатты үдеріс.

Бағдарлама модификацияланған болып табылады және дене шынықтыру-спорттық бағыттағы қосымша білім беру бағдарламаларына жатады.

Бағдарламаның мақсаты

Балалардың денсаулығын нығайту, олардың дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысу қажеттілігін қалыптастыру, сондай-ақ жан-жақты әрі үйлесімді дамыған тұлғаны тәрбиелеу.

Бағдарламаның міндеттері

каратэ техникасы мен тактикасының қарапайым элементтерін меңгерту;

икемділік, күш, жылдамдық, төзімділік және ептілік қасиеттерін дамыту;

дұрыс дене қалпы мен тұлғаның қалыптасуына ықпал ету;

батылдық, шешімділік, тәртіптілік және жауапкершілік қасиеттерін тәрбиелеу;

балалардың өзара қарым-қатынас жасау және топпен жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру;

дене жаттығуларына және спорттық белсенділікке қызығушылығын арттыру.

Білім беру үдерісін ұйымдастыру

Бағдарлама 4–5 жастағы балаларды оқытуға арналған.

Бағдарламаны іске асыру мерзімі: 3 жыл.

Сабақ өткізу жиілігі: аптасына 2 рет.

Сабақтың ұзақтығы: 25 минут.

Сабақ өткізу түрі: топтық.

Бағдарламаның мазмұны балалардың жас ерекшеліктері мен дене мүмкіндіктерін ескере отырып құрастырылған. Сабақ барысында балалардың денсаулығын нығайтуға, негізгі дене қасиеттерін дамытуға және каратэнің қарапайым қимыл-қозғалыс элементтерін қауіпсіз меңгеруіне жағдай жасалады.

Бағдарлама тақырыптары
(ересек , мектепалды топтары)

№ п/п	Тақырылтары	Сағат саны		
		Теория	Практика	барлығы
1	Кіріспе сабақ	1		1
2	Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері және жарақаттанудың алдын алу	1		1
3	Моральдық және арнайы психологиялық дайындық	1		1
4	Жаттығуларды орындау кезіндегі тыныс алу ерекшеліктері	1	3	4
5	Статикалық және динамикалық жаттығулар арқылы әртүрлі бұлшықет топтарын созу	1	15	16
6	Акробатикалық жаттығулар	1	10	11
7	Қолданбалы акробатика және құлау кезінде өзін-өзі қауіпсіздендіру	1	15	16
8	Жалпы дамыту дене жаттығулары	2	20	22
			Барлығы	72

Бағдарлама мазмұны

1. Кіріспе сабақ

Спорт залында және спорт алаңдарында өзін-өзі ұстау ережелері. Спорттық киім мен аяқ киімге қойылатын гигиеналық талаптар. Дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысудың денсаулықты нығайтуға, дене қасиеттерін дамытуға және дене қалпын дұрыс қалыптастыруға әсері.

2. Сабақ кезіндегі қауіпсіздік техникасы және жарақаттанудың алдын алу

Спорттағы жарақаттар және олардың пайда болу себептері туралы жалпы түсінік. Жарақат алған кездегі алғашқы көмек көрсету. Өзін-өзі бақылаудың маңызы мен мазмұны. Спорттық массаждың қарапайым тәсілдерімен таныстыру.

3. Моральдық және арнайы психологиялық дайындық

Спорттық әдеп және спорт саласындағы адамдар арасындағы өзара қарым-қатынас туралы түсінік. Спортшының ерік-жігер қасиеттеріне жалпы сипаттама: мақсатқа ұмтылу, батылдық пен шешімділік, табандылық пен қажырлылық. Балаларды тәртіптілікке, өзіне сенімділікке және бір-бірін құрметтеуге тәрбиелеу.

4. Жаттығуларды орындау кезіндегі тыныс алу ерекшеліктері

Тыныс алу туралы түсінік. Дене жаттығуларын орындау кезінде қол мен аяқ қозғалыстарымен үйлестіре отырып дұрыс тыныс алу тәсілдерін үйрету. Қол және аяқ қимылдарын тыныс алумен үйлестіру.

5. Статикалық және динамикалық жаттығулар арқылы әртүрлі бұлшықет топтарын созу

Созылу жаттығуларының балалардың денсаулығы мен күнделікті қимыл-қозғалыс белсенділігі үшін маңызын түсіндіру. Созылу және акробатикалық жаттығулардың бастапқы элементтерін үйрету.

бойлық шпагатқа арналған жеңіл созылу жаттығулары;

көлденең шпагатқа арналған дайындық жаттығулары;

төменгі аяқ бұлшықеттерін созу;

жоғарғы аяқ-қол бұлшықеттерін созу;

арқа бұлшықеттерін созу;

іш бұлшықеттеріне арналған жаттығулар;

жүктемені азайтуға бағытталған жеңіл созылу жаттығулары.

Жаттығулар балалардың жас ерекшелігіне сәйкес, қауіпсіздік талаптарын сақтай отырып орындалады.

6. Акробатикалық жаттығулар

Қарапайым акробатикалық жаттығуларды меңгеру:

отырып тірелу, жатып тірелу, бүгіліп тірелу;

өкшеге отырып, алға еңкейіп және бұрыш жасап отыру;

жатып топтасу және топтасқан күйде жеңіл тербелу;

топтасып отырып артқа домалау және бастапқы қалыпқа келу;

отырып тірелу қалпынан артқа және жанға домалау;

шалқадан жатқан қалыптан жауырынға тұру;
аяқтарды бүгіп және түзеп жауырынға тұру;
топтасып алға домалау;
жауырынға тұру қалпынан тізеге жартылай аунап түсу;
артқа домалап, тізеге тірелу және отырып тірелу қалпына келу;
шалқадан жатқан қалыптан «көпір» жасау.
Қарапайым акробатикалық комбинациялар орындау: «көпір», бастапқы қалыпқа оралу, ішпен жату қалпына ауысу, қолды тіреп отырып тірелу қалпына секіріп келу, алға және артқа домалау.
Барлық акробатикалық жаттығулар педагогтің бақылауымен және қауіпсіздік талаптарын сақтай отырып орындалады.

7. Қолданбалы акробатика және құлаған кезде өзін-өзі қауіпсіздендіру

Құлау кезіндегі негізгі қауіпсіздік қағидаларымен таныстыру:
кез келген жағдайда денені мүмкіндігінше еркін ұстау;
жерге жанасу кезінде немесе оған дейін демді шығару;
босаңсыған қолмен жерге жеңіл соғу арқылы құлау күшін азайту.
Алға, артқа және жанға домалау. Қолға, арқаға және дененің басқа бөліктеріне қауіпсіз түсу тәсілдері. Бұрылып құлау және домалау. Орнынан алға домалау, секіріп барып домалау, артқа және жанға домалау.
Алға құлау: алақанға, білекке және санның төменгі бөлігіне жұмсақ тірелу. Иық пен қол төмен бағытталады, бас бір жаққа бұрылады.Артқа домалап өзін-өзі қауіпсіздендіру: отырып тірелу қалпынан артқа домалап, екі қолмен жерге жеңіл соғу.
Оң жаққа өзін-өзі қауіпсіздендіру: отырып тірелу қалпынан оң жаққа домалап, оң қолмен жерге жеңіл соғу.
Сол жаққа өзін-өзі қауіпсіздендіру: отырып тірелу қалпынан сол жаққа домалап, сол қолмен жерге жеңіл соғу.

8. Жалпы дамыту дене жаттығулары

Орнында орындалатын жаттығулар:
Басты еңкейту және бұру. Денені оңға, солға және алға еңкейту. Денені бұру.
Отыру және тұру жаттығулары. Қолды білезік және шынтақ буындарында айналдыру. Аяқты алға, артқа, оңға және солға сермеу.
Бір аяқпен және екі аяқпен секіру. Аяқты алшақ қойып, қосып және айқастырып секіру.
Отырып орындалатын жаттығулар:
Алға еңкею, «бүктелу» жаттығуы, ішпен жатқан қалыптан шалқадан жатқан қалыпқа ауысу. Отырып тірелу және жатып тірелу қалыптары. Қарапайым қолды бүгіп-жазу жаттығуларына дайындық.
Құралдармен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:
Гимнастикалық таяқшамен, шығыршықпен, доптармен және гимнастикалық орындықпен орындалатын жаттығулар.
Қозғалыста орындалатын жаттығулар:
Орында тұрып жасалатын жаттығуларды қозғалыс барысында орындау.
Жеңіл атлетикалық жаттығулар элементтері:
тізені жоғары көтеріп жүгіру;
аяқты артқа серпу арқылы жүгіру;

оң және сол жақпен жанама қадам жасап қозғалу;
артқа қарап жүгіру;
айнала отырып жүгіру;
екі аяқпен және бір аяқпен секіру.
Дене қасиеттерін дамыту:
Жылдамдық қабілетін дамыту: орнында жоғары қарқынмен жүгіру, қысқа қашықтыққа жүгіру, әртүрлі бастапқы қалыптардан жылдамдықты арттыра жүгіру.
Күш қабілетін дамыту: жалпы дамыту және жеке бұлшықет топтарына әсер ететін жаттығулар кешені. Балалардың жас ерекшелігіне сәйкес жеңіл құралдарды қолдану.
Төзімділікті дамыту: бірқалыпты, жеңіл қарқынмен жүгіру және қимылды ойындар.
Үйлесімділік қабілетін дамыту: қол және аяқ қимылдарын үйлестіру, нысанаға бағытталған қарапайым соққы қимылдарын арнайы спорттық құралдарға орындау.
Икемділікті дамыту: қозғалыс амплитудасы кең жаттығулар кешені. Буындардың қозғалғыштығын арттыруға арналған белсенді жаттығулар. Бұлшықеттерді керу және босаңсыту жаттығулары. Әртүрлі бағытта еңкею, орнында және алға қозғала отырып орындалатын жаттығулар.

Жаттығулар балалардың жас ерекшеліктері мен денсаулық жағдайын ескере отырып, қауіпсіздік талаптарын сақтап жүргізіледі.

Қолданылған әдебиеттер

Негізгі әдебиеттер:

1.Байбородова Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре, М., «Владос», 2004г.

2.Земцова И.И. «Физиология спорта и двигательной активности» 2009г.

3.Черемисинов В.Н. «Восстановительные процессы в спорте и физической культуре» 2014г.

Қосымша әдебиеттер:

1.В.В. Логачева, Т.А.Гущина, С.Г. Чернова Методические указания к дисциплине «Физическая культура» (красота тела и физические упражнения). Часть 2. Сост.: ГАУ. М. , 1997г. 48 с.

2.Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», М., 2005г.

3.Чой Хонг Хи «Энциклопедия каратэ» 2005г.

4.Столов И.И. «Спортивная школа начальный этап» 2010г.

5.Боген М.М. «Тактическая подготовка учебное пособие»2006г.

6.Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. «Пути самосовершенствования педагога-тренера» 2010г.

7.Сергиенко Л.П. «Спортивный отбор» 2012г.

8.Новиков А.А. « Основы спортивного мастерства» 2001г

9.Лондырь А.П., Ачкасов Е.Е. «Тесты с дозируемой физической нагрузкой» 2005г.