Управление образования администрации города Хабаровска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка – детский сад № 167 «Родничок» г. Хабаровска

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
25.08.2022 год

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
_____ М. В. Гаврищак
Приказ № 81 25.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Кёкусинкай каратэ»
для детей дошкольного возраста

Направленность
физкультурно – спортивная
Возраст учащихся: 4 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Е.Ю. Агапов
педагог дополнительного образования

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1 Пояснительная записка

Внеурочная деятельность курса «Кёкусинкай каратэ» включает в себя формирование теоретических знаний, двигательных умений и навыков в ходе практической работы на учебно-тренировочных занятиях.

Нормативно-правовая база: Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ),

Приказ Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;

Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

Актуальность программы:

Кёкусинкай каратэ – один из традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы кёкусинкай каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий дошкольников. Деятельность педагогов в контексте спортивно-оздоровительной работы во внеурочной деятельности позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

Отличительные особенности программы

Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в освоении упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В дошкольном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

В процессе изучения кёкусинкай каратэ ребенок проходит курс базовой техники ката, что позволяет выработать важный навык - быстрое и

осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Он учится правильному дыханию, а также умению быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память и логическое мышление.

Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Педагогическая целесообразность программы.

В ходе изучения кёкусинкай каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается значительное повышение обучаемости, владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения дошкольников.

Занятия данным видом восточных единоборств являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кёкусинкай каратэ» рассчитана на дошкольников 4-7 лет и предполагает освоение

Набор детей – свободный начиная с 4 лет. К занятиям допускаются все дети без дополнительного отбора (с разным уровнем подготовки) в т.ч. дети с ОВЗ, отстающих, одаренных предусмотрено создание индивидуального образовательного маршрута.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий

Основная форма организации занятий – групповая.

Для эффективности выполнения данной программы, группы должны формироваться из 15 человек.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кёкусинкай каратэ» предполагает обучение учащихся в течение 1 года (70 часов в год)

Режим организации занятий

Занятия в объединении рекомендуется проводить по 45 минут 2 раза в неделю

1.2. Цель программы:

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения кёкусинкай каратэ.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации/ контроля
		Теоретич. занятия	Практич. занятия		
1.	История становления, развития и современное положение кёкусинкай каратэ.	2	1	3	фронтальный опрос,
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	2	2	4	фронтальный опрос,
3.	Этикет додже.	2	2	4	фронтальный опрос,
4.	Освоение техники каратэ кёкусинкай – кихон.	2	8	10	Наблюдение Выборочная Демонстрация детьми основных Стоек в кихоне
5.	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	2	8	10	наблюдение
6.	Обучение техники ударов по макиварам.	2	5	7	Наблюдение Демонстрация детьми ударов по макиварам
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	2	5	7	Наблюдение Демонстрация детьми акробатических элементов
8.	Правила судейства и выступления на соревнованиях.	1	5	6	Организация соревнований
9.	Подготовка и проведение показательных выступлений.	3	4	7	Показательное выступление
10.	Подготовка и проведение квалификационных соревнований.	4	8	12	Организация соревнований
	Итого			**70**	

Содержание курса

1. История становления, развития и современное положение кёкусинкай каратэ.

Теоретические сведения. Основатель стиля кёкусинкай и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Каратэ за пределами додзё.

Практика. Устный опрос по теоретическим сведениям.

2. Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Теоретические сведения. Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки.

Практика. Устный опрос по теоретическим сведениям.

3. Этикет додзё.

Теоретические сведения. Правила поведения ученика в додзё (спортзал). Этикет додзё – это свод требований к ученику, которые он обязан выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

Практика. Устный опрос по теоретическим сведениям.

4. Освоение техники каратэ кёкусинкай – кихон.

Теоретические сведения. Освоение базовой и комбинационной техники каратэ кёкусинкай без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

Практика. Отработка элементов базовой и комбинационной техники каратэ кёкусинкай без партнёра.

5. Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

Теоретические сведения. Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Основные правила работы в парах. При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальные протекторы на ноги, паховая раковина и шлем.

Практика. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п.

6. Обучение техники ударов по макиварам.

Теоретические сведения. Макивары, лапы, «рыцарь» и щиты предназначены для отработки как отдельных ударов, так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

Практика. Отработка как одиночных ударов по макиварам, так и комбинированных атак. Определения дистанции до противника для эффективной атаки с помощь макивары, лапы, «рыцаря».

7. Обучение акробатическим упражнениям.

Теоретические сведения. Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум.

Практика. Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

8. Правила судейства и выступления на соревнованиях.

Теоретические сведения. Правила судейства и выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований, проводимых Федерацией Кёкусинкай России по группе дисциплин «Киокусинкай» вид спорта «Синкёкусинкай», код вида спорта 1730001411Я».

Практика. Моделирование соревновательных ситуаций.

9. Подготовка и проведение показательных выступлений.

Теоретические сведения. Объяснение важности проведения показательных выступлений в целях осознания успехов дошкольниками и родителями своих достижений в изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Обучение основным принципам показательных выступлений, содержанию программы показательных выступлений.

Практика. Репетиция показательных выступлений. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

10. Подготовка и проведение квалификационных соревнований.

Теоретические сведения. Основы правил соревнований: -термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);-понятие о квалификации в традиционном каратэ–кю, дан, квалификационный экзамен;-соревнования начального уровня в каратэ-до –правила, команды и жесты судей.

Объяснение важности проведения квалификационных соревнований в целях осознания успехов дошкольниками и родителями своих достижений в изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Обучение основным принципам квалификационных соревнований, содержанию программы квалификационных соревнований.

Практика. Проведение квалифицированных соревнований.

Прогнозируемые результаты

В процессе прохождения программы учащиеся дошкольного возраста должны приобрести определенные знания, умения и навыки.

Знать:

1. Историю появления, развития кёкусинкай каратэ.

2. Мировоззренческая (философская) основа кёкусинкай каратэ как искусства.

3. Современные тенденции кёкусинкай каратэ, его развитие в городе Хабаровске, Хабаровском крае, Дальнем Востоке, России.

4. Основные организационно-методические условия для проведения занятий кёкусинкай каратэ.

5. Этикет додзё, «кодекс спортсмена», т.е. моральные нормы и правила поведения спортсмена на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в повседневной жизни.

6. Основные правила проведения соревнований и судейства по кёкусинкай каратэ.

7. Основные принципы правильного и здорового питания спортсмена.

8. Нормы здорового образа жизни.

Уметь:

1. Выполнять технику каратэ кёкусинкай – кихон.

2. Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

3. Выполнять отработку технических приемов – ударов по макиварам.

4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

5. Использовать в ходе учебно-тренировочных занятий спортивный инвентарь (скакалки, набивные мячи, гимнастические маты и т.д.).

6. Составлять и проводить элементарные комплексы общеразвивающих упражнений (разминка).

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кёкусинкай каратэ»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Продолжительность каникул
1 год	1.09	31.07	35	70	70	31 день

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Особенности реализации программы

Для реализации программы используются следующие формы занятий:

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год. На этом занятии желательно присутствие родителей учащихся.

Ознакомительное занятие – педагог знакомит детей с новыми методами работы в тех или иных техниках с различными материалами (учащиеся получают преимущественно теоретические знания).

Занятие проверочное – (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Конкурсное игровое занятие – строится в виде соревнования в игровой форме для стимулирования творчества детей. Занятие-экскурсия – проводится в музее, на выставке с последующим обсуждением. Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач.

Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Может проходить в виде показательных выступлений, комплексных соревнований.

Работа с родителями

1. Показательные выступления в присутствии родителей
2. Дни открытых дверей

С целью ознакомления родителей с образовательным процессом, проводятся открытые занятия в начале учебного года.

2.2. Методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Специализированный спортивный зал.
2. Зал для спортивных игр.
3. Скакалки.
4. Набивные мячи.
5. Гимнастические палки.
6. Ручные мячи.
7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастическая стенка.
9. Гимнастические маты.
10. Специальный инвентарь, связанный со спецификой изучения кёкусинкай каратэ (макивары, лапы и т.д.).
11. Оборудование для демонстрации электронных презентаций (ноутбук, проектор, экран).

2.3 Диагностика результативности прохождения образовательной программы

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются два вида результатов:

Текущие (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала);

2. через выполнение зачетных требований законченных работ. Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

Система отслеживания результатов усвоения материала.

№	Вид работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1	История становления, развития и современное положение кёкусинкай каратэ.	Не знает Основателя стиля кёкусинкай. Не может назвать основную терминологию и защитное снаряжение спортсмена. Не знает основных правил Каратэ за пределами додзё.	Знает Основателя стиля кёкусинкай. Не может назвать основную терминологию и защитное снаряжение спортсмена. Знает основные правил Каратэ за пределами додзё.	Знает Основателя стиля кёкусинкай. Может назвать основную терминологию и защитное снаряжение спортсмена. Знает основные правил Каратэ за пределами додзё.
2	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	Не знает для чего нужна экипировка в каратэ. Не осознает важность разминки. Не знает базовых упражнений в разминке.	Не знает для чего нужна экипировка в каратэ. Не осознает важность разминки. Может повторить базовые упражнения в разминке.	Знает для чего нужна экипировка в каратэ. Осознает важность разминки. Может повторить базовые упражнения в разминке.
3	Этикет додже.	Не знает основные правила поведения в	Знает основные правила поведения в додзе.	Знает основные правила поведения в додзе.

		додзе. Не знает для чего нужно соблюдать основные правила додзе	Не знает для чего нужно соблюдать основные правила додзе	Знает для чего нужно соблюдать основные правила додзе
4	Освоение техники каратэ кёкусинкай – кихон.	Не знает основные стойки (дачи) в Кихоне Не может передвигаться в Стойках. Не знает основных техник ударов руками и ногами.	Знает основные стойки (дачи) в Кихоне Не может передвигаться в Стойках. Знает основные техники ударов руками и ногами.	Знает основные стойки (дачи) в Кихоне Может передвигаться в Стойках. Знает основные техники ударов руками и ногами.
5	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	Не знает основные правила работы в парах. Не может пользоваться основными средствами индивидуально й защиты при работе в парах	Знает основные правила работы в парах. Не может пользоваться основными средствами индивидуально й защиты при работе в парах	Знает основные правила работы в парах. Может пользоваться основными средствами индивидуально й защиты при работе в парах
6	Обучение техники ударов по макиварам.	Не знает основные комбинации ударов руками и ногами для отработки с макиварами не может их повторить.	Знает основные комбинации ударов руками и ногами для отработки с макиварами, не может их повторить.	Знает основные комбинации ударов руками и ногами для отработки с макиварами и может их повторить.
7	Обучение акробатически м упражнениям.	Не может выполнить кувырок. Трудность в сохранении баланса и равновесия тела	Не может выполнить кувырок. Не возникает Трудности в сохранении баланса и равновесия тела	Может выполнить кувырок. Не возникает Трудности в сохранении баланса и равновесия тела

8	Правила судейства и выступления на соревнования х.	Не знает основные правила судейства и выступления на соревнованиях.	Частично знает основные правила судейства и выступления на соревнованиях.	Знает основные правила судейства и выступления на соревнованиях
9	Подготовка и проведение показательны х выступлений.	Не Знает основные принципы организации показательных выступлений. Не Владеет программой показательных выступлений.	Знает основные принципы организации показательных выступлений. Не владеет программой показательных выступлений	Знает основные принципы организации показательных выступлений. Владеет программой показательных выступлений
1 0	Подготовка и проведение квалификацио нных соревнований.	Не Знает основные принципы организации Квалифицирова нных соревнований	Знает основные принципы организации Квалифицирова нных соревнований	Знает основные принципы организации Квалифицирова нных соревнований Участвовал в квалифицирова нном соревновании

Список используемой литературы:

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.

10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.

11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.

12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.

14. Электронные презентации по тематике программы.