

Департамент образования Администрация города Екатеринбурга
Управление образования Кировского района города Екатеринбурга
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - детский
сад № 313

620072, город Екатеринбург, улица Сиреневый бульвар, 11а
Тел: +7(343)223-55-80, mail: mdou313@eduekb.ru

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2025г.



МБДОУ №313
Кабибрахманова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай»

Возраст обучающихся: 4-7 лет;
Срок реализации: 3 учебных года.

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Занин А.П..

Екатеринбург 2025г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения	7
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения	8
1.3.3. Учебный план. Содержание учебного плана. Третий год обучения	9
1.4. Планируемые результаты	10

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	
2.1.1. Календарный учебный график. Первый год обучения	11
2.1.2. Календарный учебный график. Второй год обучения	12
2.1.3. Календарный учебный график. Третий год обучения	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы	14
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	14
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» - физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Актуальность разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 65% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

- с п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";
- п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности";

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», **ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.**

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств(силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

Программа «Киокусинкай» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 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";
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в редакции от 30.09.2020 г.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
7. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

Отличительной особенностью программы «Киокусинкай» является ее адаптация для детей дошкольного возраста. Программа включает в себя проведение теоретических

занятий, а также формирование двигательных умений и навыков в ходе практической работы на учебно-тренировочных занятиях. Результатом работы является умение работать в команде и в паре, проявлять чувство ответственности. Программа направлена не на подготовку профессиональных спортсменов, а главным образом на полноценное развитие ребенка, помощь в реализации его индивидуальности, формировании его личности.

Методологической основой для разработки занятий, используемых в программе являются следующие подходы и концепции:

- концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка»

(М.И.Рожков, Л.В. Байбородова)

- концепция развивающего обучения (В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков)
- культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин)

Адресат программы – дети в возрасте 4-7 лет

Возрастные особенности:

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

У **детей 4-5 лет** интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей

координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Характеристика физического развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на три учебных года обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 192 часов (64 часа на каждый учебный год).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

Режим занятий - 2 раза в неделю, **периодичность** - с сентября по май включительно; **продолжительность** – для детей 4-5 лет 20 минут, 5-6 лет: 25 минут; 6-7 лет: 30 минут.

1.1. Цель и задачи программы.

Цель: укрепление физических, психических качеств, формирование потребности в здоровом образе жизни на основе обучения каратэ-до; развитие каратэ-до, как массового вида спорта среди детей дошкольного возраста.

Задачи:***Обучающие:***

- Формировать знания по истории возникновения и развития каратэ-до
- Способствовать освоению техники каратэ-до.

Развивающие

- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- Развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, координацию движений.

Воспитательные

- Воспитывать нравственные качества (взаимовыручку, коллективизм, дружбу) воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы.**1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 4-5 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Вводное занятие		Безопасные правила поведения. Изучение базовых двигательных действий.	1
2.	Развитие общих физических качеств		Упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силовых качеств. Техника выполнения физических упражнений	15
3.	Развитие специальных физических качеств		Упражнения на развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.	18
4.	Техника Каратэ-до		Подготовительные упражнения. Название блоков, ударов. Простейшие технические элементы.	19
5.	Подвижные спортивные игры		Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, чувства взаимопомощи и сотрудничества, дисциплинированности, коллективизма, формирование положительной мотивации к занятиям («второй лишний», «воробы, вороны», «обезьянки и крокодил» и т.д.) Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений	11
Общее количество часов				64

**1.3.2. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения
(возраст 5-6 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Вводное занятие		Безопасные правила поведения. Изучение базовых двигательных действий.	1
2.	Развитие общих физических качеств		Упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силовых качеств. Техника выполнения физических упражнений. Акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.) с увеличенной дозировкой.	15
3.	Развитие специальных физических качеств		Упражнения на развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.	18
4.	Техника Киокусинкай - до		Подготовительные упражнения. Название блоков, ударов. Выполнение технических элементов с увеличенной дозировкой.	19
5.	Подвижные спортивные игры		Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, чувства взаимопомощи и сотрудничества, дисциплинированности, коллективизма, формирование положительной мотивации к занятиям («второй лишний», «воробы, вороны», «обезьянки и крокодил» и т.д.) Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений	11
Общее количество часов				64

**1.3.3. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения
(возраст 6-7 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Вводное занятие		Безопасные правила поведения. Изучение базовых двигательных действий.	1
2.	Развитие общих физических качеств		Упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силовых качеств. Техника выполнения физических упражнений. Акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.) с увеличенной дозировкой	15
3.	Развитие специальных физических качеств		Упражнения на развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.	18
4.	Техника Киокусинкай - до	Показ отработанных стоек и упражнений	Подготовительные упражнения. Выполнение технических элементов с увеличенной дозировкой.	19
5.	Подвижные спортивные игры		Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, чувства взаимопомощи и сотрудничества, дисциплинированности, коллективизма, формирование положительной мотивации к занятиям («второй лишний», «воробы, вороны», «обезьянки и крокодил» и т.д.) Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений.	11
Общее количество часов				64

1.4. Планируемые результаты.

1.4.1. Первый год обучения (4-5 лет)

- Может выполнять технику каратэ-до с минимальной дозировкой;
- Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник) с минимальной дозировкой;
- Выполнять отработку технических приемов – ударов с минимальной дозировкой;
- Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности;
- Знаком с приемами страховки.

1.4.2. Второй год обучения (5-6 лет)

- Хорошо владеет приемами страховки и само страховки;
- Умеет выполнять технику каратэ-до с увеличенной дозировкой;
- Выполнять технико-тактические приемы каратэ-до в парах (партнер-соперник) с увеличенной дозировкой;
- Выполнять отработку технических приемов – ударов с увеличенной дозировкой;
- Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.) с увеличенной дозировкой.

1.4.3. Третий год обучения (6-7 лет)

- Умеет выполнять технику каратэ – до с увеличенной дозировкой;
- Выполняет технико-тактические приемы Киокусинкай -до в парах (партнер-соперник) с увеличенной дозировкой;
- Выполняет отработку технических приемов – ударов с увеличенной дозировкой;
- Выполняет акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.) с увеличенной дозировкой;
- Владеет начальными знаниями в области японского этикета, терминологии, правилами проведения спортивных соревнований по каратэ-до.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 4-7 лет на 2023-2024 учебный год.

[illegible]

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2023-2024 учебный год.

[illegible]

2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	18.09.	16.00	НОД	1	Вводное занятие	Спортивный зал	
2.	Сентябрь-май	Вторник четверг	16.00	НОД	15	Развитие общих физических качеств	Спортивный зал	
3.	Сентябрь-май	Вторник четверг	16.00	НОД	18	Развитие специальных физических качеств	Спортивный зал	
4.	Сентябрь-май	Вторник четверг	16.00	НОД	19	Техника Каратэ-до	Спортивный зал	Показ отработанных стоек и упражнений
5.	Сентябрь-май	Вторник четверг	16.00	НОД	11	Подвижные спортивные игры	Спортивный зал	
Количество учебных недель								
Количество учебных дней								64
Продолжительность каникул								31.12.2023- 09.01.24 г. (зимние) 31.05.2024- 31.08.2024 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов								01.09.2023- 31.05.2024

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Для организации занятий по программе «Каратэ» необходимо *материально-техническое оснащение:*

Спортивный зал,

Бревно гимнастическое напольное
Доска гладкая с зацепами
Дорожка-змейка (канат),
Коврик массажный,
Мат гимнастический,
Мешочек с грузом малый,
Мяч резиновый,
Дуги, высота 40 см, 50 см
Гимнастическая стенка
Гимнастическая скамейка
Палка гимнастическая
Гантели полые детские

2.2.2. Информационное обеспечение не требуется

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы).

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- контрольные и товарищеские игры;
- контрольные нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Необходимо следить за развитием у детей физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого проводятся испытания по отработанным приемам и упражнениям.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- контрольные и товарищеские игры;

2.4. Оценочные материалы

Наблюдение, критерии освоения программы (физическое развитие)

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения:

Методика обучения каратэ опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Систематичность - занятия каратэ должны проводиться регулярно, в определенной системе.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях каратэ должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровню подготовленности.

Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения элементам каратэ становится разнообразным и интересным для детей.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения элементам каратэ, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по каратэ необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты и т.д.).

Последовательность и постепенность - во время обучения детей элементам каратэ простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 15, воспитанники в возрасте 4-7 лет.

Формы организации НОД: групповая форма.

Формы организации учебного занятия: НОД

Педагогические технологии:

Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии,

Использование хатха-йоги как системы психотренинга, физического и духовного совершенствования.

Литература

1. Баль Л.В., Букварь здоровья [Текст] /Л.В. Баль, В.В. Ветрова – М., 2000. – 100 с
2. Евсеев Ю.Н. Физическая культура Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Лапшин С. А. Карате - до. Санкт – Петербург, 2012 г
4. А.А. Долин, Г. С. Попов. Кемпо – традиции боевых искусств, Санкт – Петербург, 2015 г
5. Романенко В.А. Круговая тренировка. [Текст]/В.А. Романенко – Москва, Фи С, 2004
6. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ.– Москва, Фаир-пресс, 2005.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924966

Владелец Хабибрахманова Гюзель Бариевна

Действителен с 25.04.2025 по 25.04.2026