

Ленковец  
Людмила  
Михайловна

Подписано цифровой  
подписью: Ленковец  
Людмила Михайловна  
Дата: 2021.10.07 14:52:00  
+02'00'

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ГОРОД КАЛИНИНГРАД"  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 119

---

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета протокол № 5

от «26» мая 2021г.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ д/с 119  
Л.М. Ленковец  
Приказ №709 от 08.06.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Клуб каратэ»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 10 месяцев

**Авторы-составители:**  
Рыжкова М.И.,  
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2021 год

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАДОУ д/с № 119.

В основу программы входят занятия по ката Киокушинкай каратэ-до.

### **Актуальность программы**

Подготовка обучающегося Киокушинкай каратэ-до от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Актуальность программы основывается на главном преимуществе каратэ: в используемых упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное развитие личности, способствующие развитию и наиболее полному раскрытию физического потенциала личности учащихся, гуманного отношения к людям и самим себе, стремления к достижению спортивного и жизненного успеха.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, она дает общую направленность тренировочного процесса и определяет систему нормативов при выполнении ката, теоретических знаний и воспитательных мероприятий. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов, с воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5 - 6 лет, посещающих МАДОУ д/с № 119.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 78 часов.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей, посещающих МАДОУ д/с № 119, - свободный. Программа предусматривает подгрупповые формы работы с детьми.

Состав группы – 5-15 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 78 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 25 минут.

Недельная нагрузка на группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Педагогическая целесообразность**

В ходе реализации Программы дети получают психофизическую подготовку. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

**Практическая значимость**

В основу программы занятий по ката Киокушинкай каратэ-до заложена основная задача-вскрыть спортивно-педагогические закономерности, вооружить педагога и обучающегося занятиями, которые необходимы для решения задач, возникающих на занятиях спортом, как обеспечить физическую подготовленность и решить воспитательные задачи, как строить и проводить занятия, чтобы добиться наиболее положительных результатов в формировании личности, укрепления здоровья, улучшение физического развития совершенствовании двигательных способностей человека, в достижении спортивных результатов.

**Цель:** содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

**Задачи:**

- Познакомить с историей каратэ;
- Обучить начальным основам каратэ;
- Ознакомить с основными знаниями по теории техники безопасности;
- Развивать у детей мотивацию к систематическим занятиям спортом;
- Развивать такие качества, как ловкость, координацию, выносливость;
- Развивать физические, психические, интеллектуальные и нравственные качеств ребенка;
- Повышать уровень физической подготовленности и спортивные результаты детей с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- Приобщать обучающихся к мировой культуре, в частности спортивных и прикладных единоборств, осознания наследуемых ценностей и их

усвоении;

- Воспитание морально-волевых качеств личности;
- Формировать навык здорового образа жизни.

### **Принципы отбора содержания**

Программа строится на основе следующих педагогических принципов:

- доступность (учет индивидуальных особенностей и возможностей детей) и наглядность;
- системность знаний;
- вариативность содержания и форм проведения занятий;
- увлеченность и занимательность (игровой характер учебной деятельности);
- тесный контакт с родителями.

### **Основные формы и методы**

Основная форма проведения занятий – совместная, познавательная деятельность педагога и детей.

В занятия включены обучение конкретным элементам ката или комбинациям, подвижные игры.

Для решения поставленных задач используются в работе следующие *методы и приёмы*:

- наглядные – показ педагога определенных элементов ката;
- игровые и практические (введение игрового персонажа, подвижные игры, занимательные упражнения, игры на развитие внимания, памяти);
- словесные – рассказы педагога о истории возникновения боевых искусств.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дети будут знать:

- историю возникновения боевых искусств, а именно Киокушинкай каратэ-до;
- основные термины атаки и защиты;
- основные термины ударов руками;
- основные термины стоек;
- основные термины ударов ногами.

В результате освоения программы дети будут уметь:

- выполнять приемы атаки и защиты (Джодан — верхний; Чудан — средний; Гедан — нижний);
- выполнять блоки руками (Гедан-Барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ);
- выполнять передвижение в основных стойках (Дэнкуцу-Дати, Кокуцу-Дати.);
- выполнять основные удары руками (Сэйкен Цки), ногами.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Способом оценивания образовательных результатов по Программе является проведение мониторинга освоения детьми содержания

дополнительной общеразвивающей программы с помощью выполнения практических игровых заданий.

### Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые мероприятия для родителей 2 раза в год.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел I. Вводное занятие «Добро пожаловать»</b>				
1.1.	История становления, развития и современное каратэ	1	1	-
<b>Раздел II. «Тайкиоку соно ич»</b>				
2.1.	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	8	2	6
2.2.	Блок гедан барай	9	1	8
2.3.	Удар сэйкен цки чудан	9	1	8
<b>Раздел III. «Тайкиоку соно ни»</b>				
3.1.	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	8	2	6
3.2.	Блок гедан барай	8	1	7
3.3.	Удар сэйкен цки джодан	8	1	8
<b>Раздел IV. «Тайкиоку соно сан»</b>				
4.1.	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати	9	2	7
4.2.	Блок гедан барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ	9	1	8
4.3.	Удар сэйкен цки джодан, чудан	9	1	8
<b>Итого</b>		<b>78</b>	<b>13</b>	<b>65</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 месяцев обучения (78 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
<b>Раздел I. Вводное занятие «Добро пожаловать»</b>		
1.1.	История развития современного каратэ. Основатель стиля киокушинкай каратэ-до руководитель организации. Терминология и защитное разучивание: снаряжение спортсмена. Техника безопасности, поведение на занятиях	1
<b>Раздел II. «Тайкиоку соно ич»</b>		
2.1.	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	8
	Разучивание основной стойки дзэнкуцу-дати с передней приклонённой ногой. 70% веса на передней ноге, 30% на задней, передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	1
	Изучение счета. Ич-один, Ни-два, Сан-три, Чи-четыре, Го-пять, Рок-шесть, Сити-семь, Хати-восемь, Кю-девять, Дю-десять	1
	Изучение взаимного положения конечностей. Ой-одноименное, Киягу — разноименное (Противоположное)	1

	Изучение блока Гедан-Барай (нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове)	1
	Изучение удара руками. Сейкен Цки удар кулаком (на верх ладонями) (чудан, джодан, гедан)	1
	Изучение упражнения тайкиоку соно ич в стойке дзэнкуцу-дати	3
<b>2.2.</b>	Блок гедан барай	<b>9</b>
	Повторение выполнения упражнения с блоком гедан-барай	1
	Изучение выполнения упражнения тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Ич, Ни, Сан)	1
	Повторение упражнений: Ич-поворот влево с блоком гедан-барай, Ни-шаг вперед с ударом сейкен-цки чудан, Сан-поворот вправо с блоком гедан барай	1
	Разучивание выполнения упражнения тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Чи, Го, Рок)	1
	Повторение упражнений: Чи-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан, Го-поворот вперед с блоком гедан-барай, Рок –шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.	1
	Разучивание выполнения упражнения тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Сити, Хати, Кю, Дю)	1
	Повторение упражнений: Сити- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан+с криком «киатэ». Кю-поворот влево с блоком гедан-бай. Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.	1
	Повторение упражнений тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	2
<b>2.3.</b>	Удар сэйкен цки чудан	<b>9</b>
	Повторение удара сэйкен цки чудан	1
	Разучивание упражнений с ударом сэйкен цки чудан	1
	Повторение счета при выполнении упражнений тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	1
	Повторение упражнений Ич-поворот вправо с блоком гедан барай. Ни- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан. Сан-поворот назад с блоком гедан-барай. Чи- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.	1
	Повторение упражнений Го- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан. Рок- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан+с криком «киатэ». Сити- поворот влево с блоком гедан-бай. Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.	1
	Повторение упражнений Кю- поворот вправо с блоком гедан барай. Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.	1
	Выполнение упражнений под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в парах	3
<b>Раздел III. «Тайкиоку соно ни»</b>		
<b>3.1</b>	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	<b>8</b>
	Повторение передвижения в стойке дзэнкуцу-дати	2
	Разучивания удара Сэйкен Цки джодан	2
	Повторение упражнения тайкиоку соно ич в стойке дзэнкуцу-дати	4
<b>3.2.</b>	Блок гедан барай	<b>8</b>

	Повторение упражнения тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	3
	Повторение выполнения упражнения с блоком гедан-барай	3
	Повторение удара Сэйкен Цки джодан счет в стойке дзэнкуцу - дати	2
<b>3.3.</b>	Удар сэйкен цки джодан	8
	Разучивание ударов джодан в стойке дзэнкуцу-дати: Ич-поворот влево с блоком гедан-барай. Ни-шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Сан-поворот вправо с блоком гедан барай. Чи-шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Го-поворот вперед с блоком гедан-барай. Рок – шаг вперед с ударом киягу-цуки джодан. Сити- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ». Кю-поворот влево с блоком гедан-бай. Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Ич-поворот вправо с блоком гедан барай.	4
	Разучивание ударов джодан в стойке дзэнкуцу-дати Ич-поворот вправо с блоком гедан барай. Ни- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Сан-поворот назад с блоком гедан-барай. Чи- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Го- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Рок- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ». Сити- поворот влево с блоком гедан-бай. Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Кю- поворот вправо с блоком гедан барай. Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.	4
<b>Раздел IV. «Тайкиоку соно сан»</b>		
<b>4.1.</b>	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати	<b>9</b>
	Повторение передвижения в стойке дзэнкуцу-дати	1
	Разучивание стойки кокоцу-дати (стойка с задней приклонённой ногой.30% веса на передней ноге, 70% на задней)	1
	Повторение передвижений в стойке дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати	2
	Повторение упражнений в стойке дзэнкуцу-дати под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	2
	Разучивания упражнений под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в стойке кокоцу-дати	3
<b>4.2.</b>	Блок гедан барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ	<b>9</b>
	Повторение выполнения упражнения с блоком гедан-барай	1
	Разучивание блока Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ (блок изнутри наружу предплечьем(кулак сжат)	2
	Разучивание упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ по счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	3
	Разучивание упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ по счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в стойке кокоцу-дати	3
<b>4.3.</b>	Удар сэйкен цки джодан, чудан, гедан	<b>9</b>
	Повторение удара сэйкен цки джодан, чудан счет в стойке дзэнкуцу - дати	1
	Разучивание удара сэйкен цки гедан в стойке дзэнкуцу - дати	1
	Разучивание удара сэйкен цки джодан, чудан, гедан в стойке кокоцу-дати	2
	Разучивание упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ и ударами	3

	сэйкен цки джодан, чудан, гедан под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в стойке дзэнкуцу-дати, в стойке кокоцу-дати	
	Повторение упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ и ударами сэйкен цки джодан, чудан, гедан под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в стойке дзэнкуцу-дати, в стойке кокоцу-дати	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>78</b>

### Календарный учебный график

Наименование	Период
Продолжительность учебного года	39 недель
Начало учебного периода	01 сентября 2021 года
Окончание учебного периода	30 июня 2022 года
Зимние каникулы	01.01.2022-10.01.2022 года
Дни занятий	Понедельник, среда (ул. Репина) Понедельник, среда (ул. Войнич)
Время проведения занятий	ул. Репина Понедельник, среда 15.40-16.05 ул. Войнич Понедельник, среда 16.30-16.55
Недельная нагрузка	2 академических часа
Длительность академического часа	Не более 25 минут
Праздничные не учебные дни	04-05.11.2021, 31.12.2021, 03-07.01.2022, 23.02.2022, 07-08.03.2022, 02-03.05.2022, 09- 10.05.2022, 13.06.2022

### Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Специализированные учебные помещения: спортивный зал

*Оборудование:*

- Гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи;
- обручи;
- Ноутбук.

#### Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы



## **Список литературы**

### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Указ президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599;
3. Указ президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 №597;
4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 декабря 2012г. № 2620-р;
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 8 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### Для педагога:

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Теория и методика киокушинкай каратэ-до» разр. Рыжкова М.И., 2015 г.
2. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо», 2000 г.
3. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ», 2005 г.
4. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания», 1994 г.
5. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до», 2005 г.
6. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы», 2002 г.
7. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2, 2005 г.