

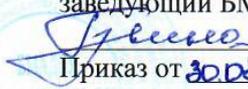
Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников» (БМАДОУ «Детский сад № 39»)

**Согласовано:**

на Педагогическом совете  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**Утверждаю:**

заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»

 Ю.В. Букина

Приказ от 30.08.2024 № 111



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
"КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ"**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Рябцева Кристина Сергеевна

г. Березовский  
2024

**Структура  
дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы «Киокусинкай каратэ»**

1.Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ»	3
2.Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ»	5
3.Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ»	7
4.Учебный план программы	10
5.Календарный учебный график	10
6.Рабочая программа педагога по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ»	11
7.Оценочные материалы к программе	20
8.Методические материалы к программе	22

## **1. Содержание и объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ»**

Данная программа направлена на развитие личностных и физических качеств детей посредством занятий каратэ и имеет физкультурно - спортивную направленность.

В соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», приоритетами обновления содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности являются:

- создание условий для вовлечения детей в физкультурно-спортивную деятельность в целях создания условий для укрепления здоровья детей, их всестороннего гармоничного развития;

- создание условий для воспитания и развития личности, а также социализации обучающихся.

Дополнительное образование детей по расширению спортивного развития – процесс непрерывный. Он не имеет фиксированных сроков завершения и последовательно переходит из одной стадии личного развития в другую. Результатом того становится жизнестворчество, что позволяет каждому обучающемуся накапливать творческую энергию и создать возможности ее расхождения на достижения жизненно важных целей в согласии с окружающим миром (социальным и материальным).

Здоровье ребенка – самое дорогое что у нас есть, но, если «затянуть в корсет» сухих научных фраз, можно сказать, что период роста ребенка – это программированный процесс увеличение длины и массы тела, который проходит параллельно с его развитием становлением всех функциональных систем. Познавательная и двигательная активность — вот основа единого подхода к физической культуре личности, он помогает сформировать у детей целостное представление о здоровом образе жизни.

Занятия каратэ — это прекрасная возможность для физического развития детей, а также их личностного становления за счет пребывания в социально здоровом коллективе. Каждое отдельное, относительно завершенное занятие физическими упражнениями является важным звеном процесса физического развития. Качественно проведенные занятия физическими упражнениями, подготовка их выполнению, активный отдых – это направленная на физическое совершенствование практическая деятельность.

Разработка дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ» является актуальным направлением развития образовательной организации и основывается на следующих нормативных документах:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 67-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

4.Постановления 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»».

5.Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

6.Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Устав и локальные нормативные, распорядительные акты Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников».

#### Цель и задачи программы

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей, их всестороннего гармоничного развития посредством занятий каратэ.

#### Задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развитие физических качеств и овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- изучение основ базовой техники киокусинкай каратэ;
- изучение задатков и способностей детей дошкольного среднего возраста для занятий каратэ и воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям киокусинкай;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.
- создание положительного эмоционального фона на занятия киокусинкай каратэ.

#### Формы обучения

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- игровые тренировки (подвижные игры, эстафеты);
- самостоятельные тренировки в присутствии и под руководством педагога (проведение разминок, умение оценить работу товарища и дать самооценку своей работе);
- сдача текущих и итоговых нормативов.

#### Методы и технологии

1. Словесные методы. В данной Программе преобладают такие методы, как рассказ, общая беседа, диалог. Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию.

2. Наглядные методы. Ребёнок получает информацию с помощью демонстрации способов выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий: фотографии, видеофильмы.

Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими способами обучения.

3. Практические методы. Повторение упражнений без изменений, повторение упражнений с изменением, проведение в игровой форме, проведение в соревновательной форме.

## **2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ»**

Дети знают:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях каратэ, подвижными играми, кумитэ;
- история развития спорта и каратэ в стране и мире;
- базовые положения правил соревнований по киокусинкай каратэ;
- влияние занятий физической культуры и спортом на развитие физических качеств;
- основы гигиены физической культуры и спорта;
- название технических приемов и стоек каратэ, общетехнические термины.

**Дети умеют:**

- технически правильно выполнять базовую технику каратэ (кихон) в пределах 11-9 кю и её комбинации на месте и в движении, формальные комплексы (ката), базовые комбинации в низкой боевой стойке (Идо-гейко);
- технически правильно выполнять адаптированную ударную технику для спарринга в воздухе, по лапе, по макиваре, по партнеру;
- технически правильно, своевременно, из корректной боевой стойки, на месте и в перемещении выполнять технику блокирования ударов противника;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

**Дети овладеют навыками:**

- психологической концентрации;
- комбинаторного мышления;
- рационального использования времени на занятиях;
- овладение методами решения спортивных и боевых задач;
- ощущение себя частью коллектива и осознавать ответственность за свои поступки.

**1 год обучения:**

- знание терминов на 11 кю (Додзекун, хидари, миги, сейкен, этикет додзе, основатель);
- знание правил техники безопасности и личной гигиены при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности;
- умение слышать мнение другого, позитивно воспринимать критические замечания;
- умение формулировать и доносить собственную точку зрения;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учетов интересов.

По итогам 1 года обучения проводится аттестация, обучающиеся 1 года обучения должны сдать на квалификационный разряд (пояс) и осуществляется переход на 2 год обучения.

**2 год обучения:**

- знание терминов на Японском языке 10 кю (стойки, блоки, удары руками и ногами);
- овладение знаниями умениями и навыками в области физкультурно-спортивной деятельности.
- учет индивидуальных особенностей здоровья и функциональных возможностей организма, способов профилактики заболеваний;
- умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- умение информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, аргументированно вести диалог, находить компромиссные решения в различных ситуациях.

По итогам 2 года обучения проводится аттестация, обучающиеся 2 года обучения должны сдать на квалификационный разряд (пояс) и осуществлять переход на 3 год обучения.

3 год обучения:

- Знание терминов на японском языке на 9 кю (стойки, блоки, удары руками, удары ногами, ренраку);
- воплощать свои идеи, участвовать в творческих конкурсах;
- умение планировать и корректировать собственную деятельность;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать в команде.

По итогам 3 года обучения проводится аттестация. Учащиеся должны сдать на квалификационный разряд (пояс) и осуществляется переход на 4 год.

4 год обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

По итогам 4 года обучения проводится аттестация. Учащиеся должны сдать на квалификационный разряд (пояс).

### **3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ»**

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Объем

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 320 часов, из них:

- 1 год обучения – 80 учебных часов;
- 2 год обучения – 80 учебных часов;
- 3 год обучения – 80 учебных часов;
- 4 год обучения – 80 учебных часов.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

Учебный час равен:

- первый год обучения (3-4 года) - 15 минут;
- второй год обучения (4-5 лет) - 20 минут;
- третий год обучения (5-6 лет) – 25 минут;
- четвертый год обучения (6-7 лет) – 30 минут.

Формы обучения

Обучение по программе осуществляется в очной форме. Возможно использование дистанционных образовательных технологий.

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- игровые тренировки (подвижные игры, эстафеты);
- самостоятельные тренировки в присутствии и под руководством тренера-преподавателя (проведение разминок, умение оценить работу товарища и дать самооценку своей работе);
- сдача текущих и итоговых нормативов.

#### **Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализацию Программы**

**Должностные обязанности.** Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплекует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся,

воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

**Должен знать:** приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность, Конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности, методику поиска и поддержки молодых талантов, содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности, программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений, деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций, методы развития мастерства, современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе, технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения, технологии педагогической диагностики, основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием, правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения, правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к образованию и обучению	Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам,
-------------------------------------	--

	дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"
<p>Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (в ред. Приказа Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533)</p>	

Организация образовательного процесса происходит в спортивном зале дополнительного образования, расположенном на первом этаже здания БМАДОУ «Детский сад № 39» г. Березовский.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

##### **У педагога имеется:**

- необходимое учебно-методическое обеспечение;
- комплексы упражнений для занятий;
- сборник кихон-ката;
- правила соревнований по кумитэ и ката;
- описание биографии Ояма Масутацу;
- журналы и книги с изложением истории спорта Киокусинкай каратэ;
- видеозаписи базовой техники и ката каратэ Киокусинкай;
- видеозаписи соревнований по кумитэ и ката;
- шкаф для хранения учебных инвентаря;
- макивары;
- ракетки;
- скакалки;
- скамейки;
- обручи;
- конусы;
- координационная лестница;
- гимнастические палки;
- шлемы;
- бандажи;
- накладки на руки;
- щитки на ноги;
- теннисные мячи.

#### 4. Учебный план

дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной  
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«Киокусинкай каратэ»

**Режим образовательной деятельности:** 2 раза в неделю, во второй половине дня.

**Общее количество занятий в неделю – 2.**

**Общее количество занятий в месяц – 8.**

**Количество часов по возрастным группам:**

- младший дошкольный возраст – 80 часов,
- средний дошкольный возраст – 80 часов,
- старший дошкольный возраст – 80 часов,
- подготовительная к школе группа - 80 часов.

Общее количество занятий за весь период обучения – 320 часов.

Продолжительность учебного времени: 40 учебных недель.

#### 5. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Начало учебного года	2 сентября 2024 года
Окончание учебного года	27 июня 2025 года
Продолжительность учебного года	40 учебных недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Нерабочие праздничные дни	4 ноября 30 декабря - 8 января 1, 2, 8, 9 мая 12-13 июня
Педагогический мониторинг	4 недели

**6.Рабочая программа педагога по реализации  
дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности  
«Киокусинкай каратэ»**

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной  
общеразвивающей программы физкультурно-спортивная направленности  
«Киокусинкай каратэ»**

**Младший дошкольный возраст (3-4 лет)»**

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.

Элементарные сведения о каратэ. История каратэ. История вида спорта, развитие каратэ в стране и мире, Выдающиеся спортсмены-каратисты. Этикет каратэ.

Историческая справка.

ОФП. Отжимания 5-10 повторений. Приседания 10-15 повторений. Упр. На пресс 5-10 повторений.

Подтягивание в зависимости от возможностей ребенка. Бег, подвижные и спортивные игры. Сила и формы ее проявления. Методы развития силы. Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная.

Режим работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей. Совершенствование силы.

Изометрическое напряжения в стойках кихон, Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке.

Отжимания в упоре лежа на кулаках, пальцах. Статическое удержания упора лежа на кулаках, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»).

Удары по макиваре. Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенью.

Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом).

Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направление на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основного ударов.

Выполнение ударов руками (одиночные, двойные, тройные).

Сжатие кистью резиновых мячей.

Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость передвижения.

Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Методы развития выносливости.

Гибкости и ее методы развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела.

Основные упражнения для развития гибкости. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Методы развития гибкости.

Специальная физическая подготовка. Разминка, растяжка.

Базовые удары руки: Сэйкэн-Цки. Уракен. Мороте цуки. Аго цуки. Шуто цуки. Ароши цуки.

Базовые удары ногами: Хидза-Гэри, Кин-Гэри, Маваши-Гэри, Мае-Гери, Мае-Кьяги, Сото-Кьяги, Учи-Кьяги.

Блоки: Джодан-Укэ, Сото-Укэ, Учи-Укэ, Гэдан-Бараи.

Ката- передвижение с воображаемым противником.

Стойки: Дзенкуцу Дачи, кибо дачи, Шико дачи, Кокуцу дачи, камайтэ дачи.

Обманные действия в бою, Необходимость обманных действия для нетрализации защиты противника. Виды обманных действий: ложные удары, финты корпусом, ложные перемещения, ложное направления взгляда.

Совершенствование специальной выносливости, Выносливость к сложно-координационной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники шона на месте и в движении, ката, Идо\_гейко, кихон, ката, спарринговых комбинаций.

Участие в соревнованиях, Подготовка к выступлению (теоретическая, тактическая, психологическая).

### Младший дошкольный возраст (3-4 лет)

№ занятия	Тема	Количество занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
2-3	Теоретическая подготовка. История каратэ	2
4-5	Терминология	2
6-7	Физическая подготовка	2
8-9	ОФП СФП	2
10-11	Технико-тактическая подготовка	2
12-15	Техника	4
16-17	Тактика	2
18-21	Спарринговая подготовка Стойки	4
22-23	Подготовка к соревнованиям	2
24-27	Ката	4
28-31	Подготовка к Аттестационному экзамену	4
32-33	Подвижные спортивные игры	2
34-35	Эстафеты	2
36-39	Контрольное испытание Зачет по ОФП	4
40-41	Повторение истории каратэ	2
42-43	Физическая подготовка	2
44-45	ОФП СФП	2
46-47	Технико-тактическая подготовка	2
48-49	Техника	2
50-53	Тактика	4
54-55	Спарринговая подготовка Стойки	2
56-59	Подготовка к соревнованиям	4
60-61	Ката	2
62-65	Подготовка к Аттестационному экзамену	4

66-69	Подвижные спортивные игры	4
70-71	Эстафеты	2
72-73	Контрольное испытание Зачет по ОФП	2
74-80	Кроссфит	7
Общее количество		80

### Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.

Элементарные сведения о каратэ. История каратэ. История вида спорта, развитие каратэ в стране и мире, Выдающиеся спортсмены-каратисты. Этикет каратэ.

Историческая справка.

ОФП. Отжимания 10 повторений. Приседания 10-20 повторений. Упр. На пресс 10-15 повторений.

Подтягивание в зависимости от возможностей ребенка. Бег, подвижные и спортивные игры. Сила и формы ее проявления. Методы развития силы. Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная.

Режим работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей. Совершенствование силы.

Изометрическое напряжения в стойках кихон, Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке.

Отжимания в упоре лежа на кулаках, пальцах. Статическое удержания упора лежа на кулаках, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»).

Удары по макиваре. Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенью.

Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом).

Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направление на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основного ударов.

Выполнение ударов руками (одиночные, двойные, тройные).

Сжатие кистью резиновых мячей.

Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость передвижения.

Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Методы развития выносливости.

Гибкости и ее методы развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела.

Основные упражнения для развития гибкости. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Методы развития гибкости.

Специальная физическая подготовка. Разминка, растяжка.

Базовые удары руки: Сэйкэн-Цки. Уракен. Мороте цуки. Аго цуки. Шуто цуки. Ароши цуки.

Базовые удары ногами: Хидза-Гэри, Кин-Гэри, Маваши-Гэри, Мае-Гэри, Мае-Кьяги, Сото-Кьяги, Учи-Кьяги.

Блоки: Джодан-Укэ, Сото-Укэ, Учи-Укэ, Гэдан-Бараи.

Ката- передвижение с воображаемым противником.

Стойки: Дзенкуцу Дачи, кибо дачи, Шико дачи, Кокуцу дачи, камайтэ дачи.

Обманные действия в бою, Необходимость обманных действия для нейтрализации защиты противника. Виды обманных действий: ложные удары, финты корпусом, ложные перемещения, ложное направления взгляда.

Совершенствование специальной выносливости, Выносливость к сложно-координационной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники шона на месте и в движении, ката, Идо\_гейко, кихон, ката, спарринговых комбинаций.

Участие в соревнованиях, подготовка к выступлению (теоретическая, тактическая, психологическая).

№ занятия	Тема	Количество занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
2-3	Теоретическая подготовка. История каратэ	2
4-5	Терминология	2
6-7	Физическая подготовка	2
8-9	ОФП СФП	2
10-11	Технико-тактическая подготовка	2
12-15	Техника	4
16-17	Тактика	2
18-21	Спарринговая подготовка Стойки	4
22-23	Подготовка к соревнованиям	2
24-27	Ката	4
28-31	Подготовка к Аттестационному экзамену	4
32-33	Подвижные спортивные игры	2
34-35	Эстафеты	2
36-39	Контрольное испытание Зачет по ОФП	4
40-41	Повторение истории каратэ	2
42-43	Физическая подготовка	2
44-45	ОФП СФП	2
46-47	Технико-тактическая подготовка	2
48-49	Техника	2
50-53	Тактика	4
54-55	Спарринговая подготовка Стойки	2
56-59	Подготовка к соревнованиям	4
60-61	Ката	2
62-65	Подготовка к Аттестационному экзамену	4
66-69	Подвижные спортивные игры	4

70-71	Эстафеты	2
72-73	Контрольное испытание Зачет по ОФП	2
74-80	Кроссфит	7
Общее количество		80

### Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.

Элементарные сведения о каратэ. История каратэ. История вида спорта, развитие каратэ в стране и мире, Выдающиеся спортсмены-каратисты. Этикет каратэ.

Историческая справка.

ОФП. Отжимания 15-20 повторений. Приседания 15-25 повторений. Упр. На пресс 15-20 повторений.

Подтягивание в зависимости от возможностей ребенка. Бег, подвижные и спортивные игры. Сила и формы ее проявления. Методы развития силы. Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная.

Режим работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей. Совершенствование силы.

Изометрическое напряжения в стойках кихон, Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке.

Отжимания в упоре лежа на кулаках, пальцах. Статическое удержания упора лежа на кулаках, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»).

Удары по макиваре. Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенью.

Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом).

Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направление на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основного ударов.

Выполнение ударов руками (одиночные, двойные, тройные).

Сжатие кистью резиновых мячей.

Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость передвижения.

Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Методы развития выносливости.

Гибкости и ее методы развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела.

Основные упражнения для развития гибкости. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Методы развития гибкости.

Специальная физическая подготовка. Разминка, растяжка.

Базовые удары руки: Сэйкэн-Цки. Уракен. Мороте цуки. Аго цуки. Шуто цуки. Ароши цуки.

Базовые удары ногами: Хидза-Гэри, Кин-Гэри, Маваши-Гэри, Мае-Гэри, Мае-Кьяги, Сото-Кьяги, Учи-Кьяги.

Блоки: Джодан-Укэ, Сото-Укэ, Учи-Укэ, Гэдан-Бараи.

Ката- передвижение с воображаемым противником.

Стойки: Дзенкуцу Дачи, кибо дачи, Шико дачи, Кокуцу дачи, камайтэ дачи.

Обманные действия в бою, Необходимость обманных действия для нейтрализации защиты противника. Виды обманных действий: ложные удары, финты корпусом, ложные перемещения, ложное направления взгляда.

Совершенствование специальной выносливости, Выносливость к сложно-координационной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники шона на месте и в движении, ката, Идо\_гейко, кихон, ката, спарринговых комбинаций.

Участие в соревнованиях, подготовка к выступлению (теоретическая, тактическая, психологическая).

№ занятия	Тема	Количество занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
2-3	Теоретическая подготовка. История каратэ	2
4-5	Терминология	2
6-7	Физическая подготовка	2
8-9	ОФП СФП	2
10-11	Технико-тактическая подготовка	2
12-15	Техника	4
16-17	Тактика	2
18-21	Спарринговая подготовка Стойки	4
22-23	Подготовка к соревнованиям	2
24-27	Ката	4
28-31	Подготовка к Аттестационному экзамену	4
32-33	Подвижные спортивные игры	2
34-35	Эстафеты	2
36-39	Контрольное испытание Зачет по ОФП	4
40-41	Повторение истории каратэ	2
42-43	Физическая подготовка	2
44-45	ОФП СФП	2
46-47	Технико-тактическая подготовка	2
48-49	Техника	2
50-53	Тактика	4
54-55	Спарринговая подготовка Стойки	2
56-59	Подготовка к соревнованиям	4
60-61	Ката	2
62-65	Подготовка к Аттестационному экзамену	4
66-69	Подвижные спортивные игры	4

70-71	Эстафеты	2
72-73	Контрольное испытание Зачет по ОФП	2
74-80	Кроссфит	7
Общее количество		80

### Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.

Элементарные сведения о каратэ. История каратэ. История вида спорта, развитие каратэ в стране и мире, Выдающиеся спортсмены-каратисты. Этикет каратэ.

Историческая справка.

ОФП. Отжимания 15-20 повторений. Приседания 20-30 повторений. Упр. На пресс 20-25 повторений.

Подтягивание в зависимости от возможностей ребенка. Бег, подвижные и спортивные игры. Сила и формы ее проявления. Методы развития силы. Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная.

Режим работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей. Совершенствование силы.

Изометрическое напряжения в стойках кихон, Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке.

Отжимания в упоре лежа на кулаках, пальцах. Статическое удержания упора лежа на кулаках, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»).

Удары по макиваре. Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенью.

Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом).

Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направление на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основного ударов.

Выполнение ударов руками (одиночные, двойные, тройные).

Сжатие кистью резиновых мячей.

Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость передвижения.

Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Методы развития выносливости.

Гибкости и ее методы развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела.

Основные упражнения для развития гибкости. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Методы развития гибкости.

Специальная физическая подготовка. Разминка, растяжка.

Базовые удары руки: Сэйкэн-Цки. Уракен. Мороте цуки. Аго цуки. Шуто цуки. Ароши цуки.

Базовые удары ногами: Хидза-Гэри, Кин-Гэри, Маваши-Гэри, Мае-Гэри, Мае-Кьяги, Сото-Кьяги, Учи-Кьяги.

Блоки: Джодан-Укэ, Сото-Укэ, Учи-Укэ, Гэдан-Бараи.

Ката- передвижение с воображаемым противником.

Стойки: Дзенкуцу Дачи, кибо дачи, Шико дачи, Кокуцу дачи, камайтэ дачи.

Обманные действия в бою, Необходимость обманных действия для нейтрализации защиты противника. Виды обманных действий: ложные удары, финты корпусом, ложные перемещения, ложное направления взгляда.

Совершенствование специальной выносливости, Выносливость к сложно-координационной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники шона на месте и в движении, ката, Идо\_гейко, кихон, ката, спарринговых комбинаций.

Участие в соревнованиях, подготовка к выступлению (теоретическая, тактическая, психологическая).

№ занятия	Тема	Количество занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
2-3	Теоретическая подготовка. История каратэ	2
4-5	Терминология	2
6-7	Физическая подготовка	2
8-9	ОФП СФП	2
10-11	Технико-тактическая подготовка	2
12-15	Техника	4
16-17	Тактика	2
18-21	Спарринговая подготовка Стойки	4
22-23	Подготовка к соревнованиям	2
24-27	Ката	4
28-31	Подготовка к Аттестационному экзамену	4
32-33	Подвижные спортивные игры	2
34-35	Эстафеты	2
36-39	Контрольное испытание Зачет по ОФП	4
40-41	Повторение истории каратэ	2
42-43	Физическая подготовка	2
44-45	ОФП СФП	2
46-47	Технико-тактическая подготовка	2
48-49	Техника	2
50-53	Тактика	4
54-55	Спарринговая подготовка Стойки	2
56-59	Подготовка к соревнованиям	4
60-61	Ката	2
62-65	Подготовка к Аттестационному экзамену	4
66-69	Подвижные спортивные игры	4
70-71	Эстафеты	2

72-73	Контрольное испытание Зачет по ОФП	2
74-80	Кроссфит	7
Общее количество		80

**Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай каратэ»**

Дети знают:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях каратэ, подвижные игры, кумитэ;
- историю развития спорта и каратэ в стране и мире;
- базовые положения правил соревнований по каратэ Киокусинкай;
- основы строения организма;
- влияние занятий физической культуры и спортом на развитие физических качеств;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- название технических приемов и стоек каратэ, общетехнические термины;

Дети умеют:

- технические правильно выполнять базовую технику каратэ (кихон) в пределах 11-9 кю и её комбинации на месте и в движении, формальные комплексы (ката), базовые комбинации в низкой боевой стойке (Идо-гейко).
- технически правильно выполнять адаптированную ударную технику для спарринга в воздухе, по лапе, по макиваре, по партнеру.
- технические правильно, своевременно, из корректной боевой стойки, на месте и в перемещении выполнять технику блокирования ударов противника;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Дети овладеют навыками:

- психологической концентрации;
- комбинаторного мышления;
- рационального использования времени на занятиях;
- овладение методами решения спортивных и боевых задач;
- ощущать себя частью коллектива и осознавать ответственность за свои поступки.

## 7. Оценочные материалы к программе Сдающие на 11 кю

- **Теория**

- История каратэ;
- Счет по японский 1 до 10;

- **Идо Гейку**

Руки

В стойке Дзенкуцу-Дати.

Сэйкэн-Цки Джодан – удар кулаком в голову.

Сэйкэн-Цки Чудан – удар кулаком в живот.

Сэйкэн-Цки Гедан – удар кулаком в нижнюю часть тела.

Моротэ-Цуки – удар двумя руками.

В стойке Дзенкуцу-Дати.

Джодан-Укэ – верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Сото-Укэ – блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.

Учи-Укэ – блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.

Гэдан-Барай – нижний блок предплечьем вперед.

Ноги

Хидза-Гэри – удар коленом.

Кин-Гэри – удар подъёмом стопы в пах.

Маэ-Гэри – прямой удар вперед в корпус или голову (подушечками пальцев). Знать: стороны (миги и хидари), стойку Дзенкуцу-Дачи.

Кю	Отжимания	Приседания/ выпрыгивание	Пресс
<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

## Сдающие на 10 кю

- **Идо Гейку**

1. Дзенкуцу-Дати. Перемещение на 3 шага: Ой-цуки, Маватэ, Ой-гедан-барай.
2. Дзенкуцу-Дати. Перемещение на 3 шага: Джодан-укэ, РАЗВОРОТ, Ой Гедан-барай.
3. Дзенкуцу-Дати. Перемещение на 3 шага: Сото-укэ, РАЗВОРОТ, Ой Гендан-барай.
4. Дзенкуцу-Дати. Перемещение на 3 шага: Ой Гендан-барай, РАЗВОРОТ, Ой Гендан-барай.
5. Дзенкуцу-Дати. Перемещение на 3 шага: 1- Джодан-укэ 2- Сото-укэ 3-Ой-цуки, РАЗВОРОТ, Ой Гендан-барай.
6. Дзенкуцу-Дати. Перемещение на 3 шага: 1- хидза-гери 2- Кин-гери 3-Маэ-гери, РАЗВОРОТ, Моротэ Гендан-барай.

- **ОФП**

Кю	Отжимания	Приседания	Пресс	Прыжок через пояс	Подтягивания	Удар по мячу	Стойка на руках
<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>Уровень своего роста</b>	<b>30 сек</b>

### Сдающие на 9 кю

- **Идо Гейку**

1. Дзенкуцу-Дати. Перемещение на 3 шага: Моротэ -цуки, Маватэ, Ой-гедан-барай.
2. Дзенкуцу-Дати. Перемещение на 3 шага: Джодан Ой-цуки, Чудан Ой-цуки, Гедан Ой-цуки РАЗВОРОТ, Ой Гедан-барай.
3. Дзенкуцу-Дати. Перемещение Гяку-цуки.
4. Кокуцу-Дати. Перемещение на 3 шага: Учи-укэ.
5. Кокуцу-Дати. Перемещение Хидза-гери ( с шагом задней ноги).
6. Кокуцу-Дати. Перемещение Маэ-гери с передней ноги.

- **ОФП**

Кю	Отжимания	Приседания	Пресс	Прыжок через пояс	Подтягивания	Удар по мячу	Стойка на руках
9	30	30	30	10	5	Уровень своего роста	30 сек

## 8.Методическое обеспечение программы

Автор, название, год издания: учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный/электронный)
Учебные, учебно-методические издания	
1. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.	печатный
2. Масутацу Ояма, «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.	печатный
3 Масутацу Ояма, «Советы для молодежи. Путь к истине», изд. «Кислород», 2020 г.	печатный
4.Белый К.В, «Система многолетней подготовки в киокусинкай. Спорт и традиции», изд. «Спорт», 2023	печатный

Прошито и пронумеровано  
в ( двадцать ) листа  
заведующий БМАДОУ "Детский сад № 39"  
Букина /Ю.В.Букина/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580781

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025