

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №51 «Золотой орешек».**

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете №6  
от «23» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
заведующий МБДОУ №51  
\_\_\_\_\_ Медведева В.В.  
Приказ №130-ОД  
от «23» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Здоровячек» (каратэ киокушинкай)**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:** 1 год

**ВОЗРАСТ:** дети дошкольного возраста 4-7 лет

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Ситак Виталий Васильевич – педагог дополнительного образования  
МБДОУ детского сада №51 «Золотой орешек».

г. Пятигорск, 2023 г.

## Пояснительная записка

### Направленность программы.

Программа «Каратэ для малышей» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно- спортивной направленности.

Уровень освоения: общекультурный.

*Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность.** Каратэ Киокусинкай является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Занятия этим видом спорта позволяет развить гармоничное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности, стойкости духа и твердости характера.

### Отличительные особенности программы

Реализация программы основана на таких педагогических принципах как учет возрастных особенностей учащихся, доступность, посильность, постепенность и последовательность обучения.

Методические особенности занятий: изучение базовой техники для закрепления основных принципов Каратэ Киокусинкай; формирование и закрепление двигательных навыков базовой техники Каратэ Киокусинкай. В процессе обучения двигательным действиям ставиться задача – научить управлять своими действиями, регулировать прикладываемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Данная задача решается в 3 этапа.

#### 1. Этап первоначального разучивания.

**Цель** данного этапа – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

#### **Основные задачи:**

- сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;
- создать двигательные представления по основным опорным точкам путем выполнения подводящих упражнений или отдельных элементов изучаемого действия;
- предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

#### 2. Этап углубленного разучивания.

**Цель** – сформировать полноценное двигательное умение. **Основные задачи:**

- уточнить действие во всех опорных точках;
- добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;
- устранить мелкие ошибки в технике. **3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.**

**Цель** – двигательное умение превратить в навык для его целевого использования.

**Основные задачи:**

- добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилие и скорость, экономичность, точность);
- обеспечить вариативность использования действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Для обеспечения правил техники безопасности на занятиях учащимся необходимо соблюдать следующие инструкции:

- выполнять упражнения только под контролем педагога;

**Адресат программы.** Данная программа адресована учащимся дошкольного возраста.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание представления о боевом искусстве, организация досуга и самореализация учащихся посредством овладения основами Каратэ Киокусинкай.

**Задачи Обучающие:**

- создать у учащихся представление о боевом искусстве Каратэ Киокусинкай;
- познакомить учащихся с основами базовой техники Каратэ Киокусинкай.

**Развивающие:**

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;
- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

**Воспитательные:**

- содействовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям Каратэ Киокусинкай;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, целеустремленность и культивировать дух честного соперничества.

**Условия реализации программы**

**Условия набора.** В группы для занятий по данной программе принимаются все желающие в возрасте 4-6 лет. Для занятий необходимо иметь спортивную одежду. **Объем программы:**

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
36	36



## Рабочая программа

### Задачи Обучающие:

- создать представление о боевом искусстве Каратэ Киокусинкай; - познакомить с историей возникновения и развития Каратэ Киокусинкай;
- обучить базовой технике. **Развивающие:**
- укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

### Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям.

## Содержание обучения

### 1. Вводные и теоретические занятия.

**Теория:** Содержание программы и режим занятий. Правила техники безопасности на занятиях. Правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях. История возникновения и развития боевого искусства каратэ киокусинкай. Основные понятия и особенности каратэ киокусинкай как вида боевого искусства. Этикет додзэ.

### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Правила подбора физических упражнений для подготовительной части занятия

#### Практика:

#### Беговые и прыжковые упражнения

- бег (равномерный, приставными шагами, с забеганием ноги за ногу, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с поворотами, с ускорением, с прыжками, с приседаниями, в полуприседе, с попеременным касанием руками пола);
- прыжки (вверх, в сторону, крестом, со сменой ног, с касанием коленями груди, в боевой стойке, с различными ударами ногами и руками).

#### Упражнения для мышц плечевого пояса

- отжимания в упоре лежа (на кулаках, узким хватом, широким хватом);
- подтягивания в висе (прямым, обратным, широким, узким хватами);
- ходьба и прыжки на руках (с удержанием ног партнером);

#### Упражнения для мышц ног

- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками и ногами, с прыжками);
- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями).

#### Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- поднимание туловища и ног (из положения, лежа на животе и на спине);
- набивка дозированными ударами рук и ног.

#### Упражнения для развития гибкости

- наклоны (вперед, назад, в сторону, стоя и сидя, ноги вместе и ноги врозь); - «мост»; - «шпагаты».

### 3. Базовая и боевая техника.

**Теория:** Техника выполнения упражнений базовой техники Каратэ Киокусинкай.

#### Практика:

- стойки (дзэнкуцу дачи, йой дачи, фудо дачи);
- подготовительные упражнения (для цуки);
- удары руками (моротэ цуки, ой цуки, гяку цуки);
- блоки руками (сейкен мае гедан барай, сейкэн дзедан уке);
- удары ногами (хидза гери, кин гери); - дыхательные упражнения (ибуки).

**4. Подвижные игры и эстафеты. Теория:** Правила подвижных игр.

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты.

**Ожидаемые результаты Личностные:**

- сформируют устойчивый интерес к систематическим занятиям Каратэ Киокусинкай.

**Метапредметные:**

- укрепят опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

**Предметные:**

- получают представление о боевом искусстве Каратэ Киокусинкай;
- приобретут знания по истории возникновения и развития Каратэ Киокусинкай;
- изучат базовую и боевую технику.

## Оценочные и методические материалы

### Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	<b>Вводные и теоретические занятия.</b>	Беседа, лекция, традиционное занятие.	<b>Приемы:</b> устное изложение, беседа, диалог. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, объяснительноиллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуальнофронтальный.	<b>Дидактический материал:</b> научная и специальная литература.	фронтальный опрос
2.	<b>Практические занятия</b> (общая физическая подготовка; базовая и боевая техника; подвижные игры и эстафеты).	Традиционное, комбинированное, зачетное занятия, игра, эстафета, соревнование.	<b>Приемы:</b> комбинированное занятие, соревнование. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительноиллюстративный, фронтальный, репродуктивный, групповой.	<b>Оборудование спортивного зала:</b> гимнастические стенки, маты; <b>Спортивный инвентарь:</b> защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, блины, набивные мячи, тайские подушки.	зачетное занятие, соревнование

## Методическое обеспечение программы «Основные понятия и термины (Кихон Ваза)»

### Базовая терминология (Кихон Джютсуго):

Анза – сидеть свободно;	Мокусо – медитация (в тишине);
Будо – «путь-война»;	Мугорей – без команды, на один счет;
Бункай – расшифровка;	Нагоре – спокойное дыхание;
Дан – мастерская степень;	Наоре – вернуться в исходную позицию;
Доги (Ги) – кимоно (форма для занятий);	Окуриаши – шаг;
Доджо – место тренировки;	Онегаишимас – пожалуйста;
Доджо Кун – клятва Доджо;	Рей (ни рей) – приветствие;
Йой – приготовиться;	Ренма – тренировка;
Камаитэ – принять стойку «готовность»;	Ренраку – комбинация;
Каратэ – пустая рука;	Сейдза – положения сидя;
Ката – форма;	Сейчин – дух;
Ки – внутренняя энергия;	Семпай – старший 4 кю – 2 дан;
Киай – крик;	Сенсей – учитель 3 или 4 дан;
Киокушин – абсолютная истина;	Сосай – президент;
Киме – концентрация;	Тамешивари – разбивание предметов;
Кихон – база, основа;	Танден – центр тела;
Кихон Ваза – базовая техника;	Хаджиме – начать;
Кохай – младший ученик;	Шихан – специалист 5 или 6 дан;
Кумитэ – поединок;	Шомен – передняя часть зала; Яме – остановиться, прекратить; Ясуме – расслабиться.
Кю – ученическая степень;	
Маватэ – поворот;	
Макивара – подушка для отработки ударов;	

### Стойки (Дачи):

Дзенкутсу Дачи – переднеопорная;	Фудо Дачи (Шидзентай) – неподвижная стойка;
Йой Дачи – «стойка готовности»;	
Кумитэ Дачи – боевая стойка»;	

### Основные техники:

Аге – снизу-вверх;	Кансетсу – сустав;
Аго – подбородок или челюсть;	Кинтама (Кин) – пах;
Атама – голова;	Кокен – запястье;
Аши – нога;	Комиками – висок;
Буки – ударные поверхности;	Коте – предплечье;
Ганмен – лицо;	Куби – шея;
Гедан – нижний уровень;	Мае – вперед;
Гери – удар ногой;	Маваши – круговой;
Дзёдан – верхний уровень;	Ме – глаза;
Йоко – в сторону;	Миги – правый;
Какато – пятка;	Саё – в сторону;
Каке – крюк, крюком;	Сейкен – кулак (передняя часть);
	Сокуто – внешнее ребро стопы;
	Сото – наружный, внешний;



Тэ – рука;  
Тэйсоку – внутреннее ребро  
стопы;  
Уке – защита, блок; Ура  
– в другую сторону,  
назад; Уширо – назад;

Хайсоку – подъем стопы;  
Хидари – левый;  
Хиджи – локоть;  
Хизо – колено;  
Хизо – печень;  
Цуки – удар рукой  
(проникающий);  
Чудан – средний уровень;  
Чусоку – подушечки пальцев  
стопы;  
Шин – голень;

Шотей – основание ладони;

Шуто – ребро ладони.

**Техника удара рукой (Цуки Ваза):**

Гяку Цуки – удар задней рукой;

Моротэ Цуки – удар двумя руками; Джюн Цуки – удар

в сторону; Шито Цуки – нижний удар.

**Техника ударов ногами (Гери Ваза):**

Йоко Кеаге – мах ногой в сторону;

Мае Гери – удар вперед;

Кин Гери – удар в пах;

Хиза Ганмен Гери – удар коленом в лицо.

**Защитная техника (Уке Ваза):**

Гедан Барай – нижний сбив;

Чудан Сото Уке – блок снаружи на

Дзёдан Уке – верхний блок;

среднем уровне;

**Числа (Казу):**

Ичи – 1;

Хати – 8;

Ни – 2;

Ку – 9;

Сан – 3;

Дзё – 10;

Ши, йон – 4;

Сандзё – 30;

Го – 5;

Хяку – 100; Року – 6;

Сен – 1000;

Сити, Нана – 7;

Ман – 10000.

## Информационные источники

для педагога:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания. – М.: «Советский спорт», 2009.
2. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
3. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М: «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
5. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
6. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
7. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. –

М.: «Новая школа», 1994.

8. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слущкер В.И. Технические нормативы Кёкусин ИФК. – Вып.1. – М.: «Орбита-М», 2006.
9. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.