

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад №15»
(МАДОУ №15)

Согласовано:
на педагогическом совете
МАДОУ № 15
от 31 августа 2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №15
МАДОУ №15
_____ Мезинова Н.Л.

Рабочая программа
по реализации курса «Единоборства для дошкольников»
дополнительной образовательной программы
по спортивному каратэ авт. Кутасова С.Е.,
Труфанова А.В.

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Соловьёв А.С.
педагог дополнительного образования

Рабочая программа дополнительного образования неспортивной направленности адаптированная к общеобразовательной начальной школе.
(Возраст 6-7 лет).

1 Направленность образовательной программы.

Программа предполагает создание спортивно – оздоровительных групп (СОГ) для изучения базовой техники каратэ-до с оздоровительным уклоном.

Состоит из 3 этапов.

1. Спортивно оздоровительный (СО)
2. Этап начальной подготовки (НП)
3. Учебно- тренировочный этап (УТ)

Задачи спортивно-оздоровительного этапа :

Укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом .

Развитие и совершенствование отдельных физических качеств необходимых для успешного освоения техники каратэ-до.(Растяжка, Скоростно силовые качества предварительный отбор в спортивные секции каратэ-до.)

Задачи Этапа начальной подготовки:

Дальнейшее Укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Изучение базовой техники каратэ-до и формирование общей культуры движений.

Формирование волевых и морально – этических качеств личности.

Популяризация каратэ-до и вовлечение детей в систему подготовки .

Задачи Учебно- тренировочного Этапа.

Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Овладение техникой выполнения сложных физических действий.

Развитие и совершенствование технического арсенала каратэ-до

Воспитание специальных психических качеств.

Формы и режим занятий:

Игровые, соревновательные с учётом специфики дошкольного преподавания

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительность - 25 мин.

Пояснительная записка:

Основная общеобразовательная программа подготовительной группы по физ. Воспитанию «Старт» разработана соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20).

Дополнительная общеобразовательная программа подготовительной группы разработана на основе программы по физ. воспитанию «СТАРТ»

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы ее формирования, определенные главной целью Образовательной системы «СТАРТ»: создание условий для развития функционально грамотной личности – человека, способного решать любые жизненные задачи (проблемы), используя

для этого приобретаемые в течение всей жизни знания, умения и навыки и оставаясь при этом человеком.

(Возраст 5-6лет).

1 Направленность образовательной программы.

Программа предполагает создание спортивно – оздоровительных групп (СОГ) для изучения базовой техники каратэ-до с оздоровительным уклоном.

Состоит из 3 этапов.

1. Спортивно оздоровительный (СО)

2. Этап начальной подготовки (НП)

3. Учебно- тренировочный этап (УТ)

Задачи спортивно-оздоровительного этапа :

Укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом .

Развитие и совершенствование отдельных физических качеств необходимых для успешного освоения техники каратэ-до. (Растяжка, Скоростно - силовые качества предварительный отбор в спортивные секции каратэ-до.)

Задачи Этапа начальной подготовки:

Дальнейшее Укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Изучение базовой техники каратэ-до и формирование общей культуры движений.

Формирование волевых и морально – этических качеств личности.

Популяризация каратэ-до и вовлечение детей в систему подготовки .

Задачи Учебно- тренировочного Этапа.

Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Овладение техникой выполнения сложных физических действий.

Развитие и совершенствование технического арсенала каратэ-до

Воспитание специальных психических качеств.

Формы и режим занятий:

Игровые, соревновательные с учётом специфики дошкольного преподавания

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительность - 25 мин.

Календарно – тематическое планирование
«Восточные единоборства для дошкольников»
на 2022-2023уч. год.

2 год обучения группа №5-6.

Дата	№3	№5	№6	содержание	цели
Сентябрь	07.09	06.09	06.09	Вводное занятие. История и развитие современного единоборства для дошкольников. О.Р.У.	Изучение специфики единоборства как системы рукопашного боя. Физическая подготовка
	08.09	08.09	08.09	Отработка техники рук. Мая тэ цуки. Чоку цуки.	Изучение базового прямого удара.
	14.09	13.09	13.09	Повторение техники рук. Мая тэ цуки. Чоку цуки.	Изучение базового прямого удара.
	15.09	15.09	15.09	Удары рук: . Уракен учи. Мая тэ цуки.	Изучение ударов передней рукой. прямых и рубящих.
	21.09	20.09	20.09	Повтор . Уракен учи. Мая тэ цуки.	Изучение ударов передней рукой. прямых и рубящих.
	22.09	22.09	22.09	Повтор к. Уракен учи . Чоку цуки	Изучение ударов передней рукой. прямых и

					рубящих.
	28.09	27.09.	27.09	Кизами цуки, Уракен учи. Чоку цуки	Изучение ударов передней рукой. прямых и рубящих.
	29.09	28.09.19- 29.09	28.09-29.09	Кизами цуки, Уракен учи. Чоку цуки.	Изучение ударов передней рукой. прямых и рубящих.
Октябрь	05.10	04.10	04.10	Отработка прямых ударов рукой	Изучение способов перемещений в боевой стойке совместно с ударной техникой.
	06.10	05.10	05.10	Отр-ка прямых ударов рукой.	
	12.10	11.10	11.10	Отработка комбинаций прямых ударов .	
	13.10	12.10	12.10	Отработка ударов рук.	
	19.10	18.10.	18.10	Наработка комбинаций ударной техники рук на месте и в движении.	
	20.10	19.10.	19.10	Наработка комбин. Ударной техники рук на месте и в движении.	
	26.10	25.10.	25.10	Наработка комбин. Ударной техники рук в движении.	
	27.10	26.10.	26.10	Наработка комбин. Ударной техники рук в движении.	
			29.10.	29.10	
				Работа в парах.	

Ноябрь	02.11	01.11.	01.11	Изучение прямых ударов ногой. Мая гири. Удар коленом Хидза.	Изучение и отработка прямого удара ногой подушечкой стопы. «МАЯ-ГИРИ»
	03.11	02.11.19	02.11	Прямой удар ногой Мая гири. Удар коленом Хидза.	
	09.11	08.11.	08.11	ОФП. Мая гири .	
	10.11	09.11.	09.11	ОФП. Мая гири	
	16.11	15.11.	15.11	Комбин.ударов рук и мая гири	
	17.11	16.11.	16.11	Комбин.ударов рук и мая гири	
	23.11	22.11.	22.11	Комбин.ударов рук и мая гири	
	24.11	23.11-29.11	23.11-29.11	Комбин.ударов рук и мая гири	
Декабрь	01.12	01.12	01.12	Изучение прямых ударов ногой. Маваша гири. Удар подъёмом стопы	Изучение и отработка бокового удара ногой «МАВАШИ И» Комбинации с использованием удара Маваша гири.
	07.12	03.12	03.12	Изучение прямых ударов ногой. Маваша гири. Удар подъёмом стопы	
	08.12	08.12	08.12	Изучение прямых ударов ногой. Маваша гири. Удар подъёмом стопы	
	14.12	10.12	10.12	Комбин. Мая гири+маваши гири.	
	15.12	15.12.	15.12	Комбин. Мая гири+маваши гири.	
	21.12	17.12	17.12	Комбинации с ударом маваша гири	

	22.12	22.12	22.12	Комбинации ударов маваши гири; мая гири.	
	28-29.12	24.12 29.12 31.12	24-12 29.12 31.12	Комбинации ударов маваши гири; мая гири.	
Январь	11.01	12.01.20	12.01	Уширо гири. Удар прямой ногой назад пяткой.	Изучение и отработка прямого удара ногой пяткой. Уширо гири. Комбинации с Уширо гири.
	12.01	14.01.	14.01	Уширо гири. Удар на месте в комбинации с мая гири.	
	18.01	19.01.21	19.01	Уширо гири. Отработка на месте .	
	19.01	21.01.21	21.01	Мая гири +уширо гири	
	25.01	26.01.	26.01	Мая гири +уширо гири .	
	26.01			Комбин. Прямых ударов ногами: Мая+Уширо гири	
Февраль	01.02	02.02	02.02	Боковые удары ногой. Маваши гири.	Изучение и отработка бокового удара ногой.
	02.02	04.02	04.02	Боковые удары ногой. Маваши гири.	
	08.02	09.02	09.02	Маваши гири передней ногой.	
	09.02	11.02	11.02	Маваши гири дальней ногой.	
	15.02	16.02	16.02	Маваши гири дальней ногой.	
	16.02	18.02	18.02	Маваши гири передней ногой.	
	22.02	25.02	25.02	Комбин. С ударом маваши гири передней и дальней ногой.	

	23.02	27.02	27.02	Комбин. С ударом маваша гири передней и дальней ногой.	
Март	01.03	02.03	02.03	Комбин. ударов рук с ударом мая гири	Изучение комбинации ударов рук и ног
	02.03	04.03	04.03	Комбин. ударов рук с ударом мая гири	
	09.03	09.03	09.03	Комбин. ударов рук с ударом Уширо гири	
	15.03	11.03	11.03	Комбин. ударов рук с ударом Уширо гири.	
	16.03	16.03	16.03	Комбин. ударов рук с ударом маваша гири.	
	22.03	18.03	18.03	Комбин. ударов рук с ударом маваша гири.	
	23.03	23.03	23.03	Комбин. ударов рук с ударом маваша гири.	
	29-30.03	25.03-30.-3	25-30.03	Комбин. ударов рук с ударом маваша гири.	
Апрель	05.04	01.04	01.04	Комбинации ударов рук с ударом маваша гири.	
	06.04	06.04	06.04	Комбинации ударов рук с ударом маваша гири.	
	12.04	08.04	08.04	Комбинации ударов рук с ударом маваша гири.	
	13.04	13.04	13.04	Комбин.ударов рук с уширо гири	

	19.04	15.04	15.04	Комбин.ударов рук с уширо гири	
	20.04	20.04	20.04	Комбин.ударов рук с уширо гири	
	26.04	22.04	22.04	Комбин.ударов рук с уширо гири	
	27.04	27.04	27.04	Комбин.ударов рук с уширо гири	
		29.04	29.04	Комбинации ударов рук с ударом маваши гири.	
		30.04		Комбинации ударов рук с ударом маваши гири.	
май	03.05	04.05	04.05	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	04.05	06.05	07.05	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	10.05	11.05	11.05	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	11.05	13.05	13.05	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	17.05	18.05	18.05	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	18.05	20.05	20.05	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	24.05	25.05	25.05	Комбинации	

				ударов рук+мая гири+уширо гири
	25.05	27.05	25.07	Комбинации ударов рук+маваши гири+уширо гири
				Комбинации ударов рук+маваши гири+уширо гири

Календарно – тематическое планирование
«Единоборства для дошкольников»
на 2022-2023уч. год.
1 год обучения 4 группа.

	Дата	содержание	цели
Сентябрь	05.09.	Вводное занятие. История и развитие современного единоборства. О.Р.У.	Изучение специфики единоборства для дошкольников как системы рукопашного боя. Физическая подготовка.
	09.09.	Отработка техники рук. Мая тэ цуки. Чоку цуки.	Изучение базового прямого удара.
	12.09	Повторение техники рук. Мая тэ цуки. Чоку цуки.	Изучение базового прямого удара.
	16.09.	Удары рук: кизами цуки. Мая тэ цуки.	Изучение ударов передней рукой. Прямые.
	16.09	Повтор кизами цуки. учи. Мая тэ цуки.	Изучение ударов передней рукой. Прямые удары.
	19.09.	Повтор кизами цуки. Чоку цуки	Изучение ударов передней рукой. Прямые.
	23.09.	Кизами цуки, Чоку цуки	Изучение ударов передней рукой. Прямые.

	26.09-30.09.	Кизами цуки, Чоку цуки.	Изучение ударов передней рукой. прямых и рубящих.
Октябрь	03.10.	Отработка гяку цуки,	Изучение способов перемещений в боевой стойке совместно с ударной техникой.
	07.10.	Отр-ка прямых ударов дальней рукой.	
	08.10	Отработка комбинаций прямых ударов передней и дальней рук.	
	10.10.	Отработка ударов передней и дальней рук.	
	14.10.	Наработка комбинаций ударной техники рук на месте и в движении.	
	17.10.	Наработка комбин. Ударной техники рук на месте и в движении.	
	21.10.	Наработка комбин. Ударной техники рук в движении.	
	24.10	Наработка комбин. Ударной техники рук в движении.	
	28.10	Работа в парах.	
Ноябрь	07.11	Изучение прямых ударов ногой. Мая гири.	Изучение и отработка прямого удара ногой подушечкой стопы. «МАЯ-ГИРИ»
	11.11	Прямой удар ногой Мая гири.	
	14.11	Мая гири передней и дальней ногой.	
	18.11	Мая гири передней и дальней ногой.	
	21.11	Комбин.ударов рук и мая гири	
	25.11	Комбин.ударов рук и мая гири	
	28.11	Комбин.ударов рук и мая гири	
		Комбин.ударов рук и мая гири	

		Работа в парах.	
Декабрь	02.12	Изучение прямых ударов ногой. Маваши гири. Удар подъемом стопы	Изучение и отработка бокового удара ногой «МАВАШИ»
	05.12.	Изучение прямых ударов ногой. Маваши гири. Удар подъемом стопы	
	09.12	Изучение прямых ударов ногой. Маваши гири. Удар подъемом стопы	
	12.12	Комбин. Мая гири+маваши гири.	
	16.12	Комбин. Мая гири+маваши гири.	
	19.12	Удар маваши гири дальней ногой.	
	23.12-26-30.	Удар маваши Комбинации ударов маваши гири; мая гири.	
	Январь	13.01	
	15.01.	Уширо гири. Удар на месте в комбинации с мая гири.	
	20.01.	Уширо гири. Отработка на месте с разворотом через спину.	
	22.01.	Мая гири +уширо гири с разворотом.	
	27.01.	Мая гири +уширо гири с разворотом.	
	29.01.	Комбин. Прямых ударов ногами: Мая+Ёко+Уширо гири	
Февраль	03.02	Боковые удары ногой. Маваши гири.	Изучение и отработка бокового удара ногой.

	05.02	Боковые удары ногой. Маваша гири.	
	10.02	Маваша гири передней ногой.	
	12.02	Маваша гири дальней ногой.	
	17.02	Маваша гири дальней ногой.	
	19.02	Маваша гири передней ногой.	
		Комбин. С ударом маваши гири передней и дальней ногой.	
	24.02-26.02	Комбин. С ударом маваши гири передней и дальней ногой.	
Март	03.	Комбин. ударов рук с ударом мая гири: кизами+ гяку цуки+ мая гири	
	05.	Комбин. ударов рук с ударом мая гири: кизами+ гяку цуки+ мая гири	
	10	Комбин. ударов рук с ударом Ёко гири.	
	12	Комбин. ударов рук с ударом Ёко гири.	
	17	Комбин. ударов рук с ударом маваша гири.	
	19	Комбин. ударов рук с ударом маваша гири.	
	24	Комбин. ударов рук с ударом маваша гири.	
	26-31	Комбин. ударов рук с ударом маваша гири.	
Апрель	02	Комбинации ударов рук с ударом маваша гири.	
	06	Комбинации ударов рук с ударом маваша гири.	
	08	Комбинации ударов рук с ударом маваша гири.	

	14	Комбин.ударов рук с уширо гири	
	16	Комбин.ударов рук с уширо гири	
	21	Комбин.ударов рук с уширо гири	
	23	Комбин.ударов рук с уширо гири	
	28-30	Комбин.ударов рук с уширо гири	
май	5	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	7	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	12	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	14	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	19	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	21	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	26	Комбинации ударов рук+мая гири+уширо гири	
	28	Комбинации ударов рук+маваши гири+уширо гири	