

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского  
округа «Город Архангельск»  
«Детский сад общеразвивающего вида № 6 «Олелёнок»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом Совете  
протокол №1  
от «30» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ХАПКИДО»**

Разработчик программы:  
Власова Анна Николаевна

Архангельск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

| №           | Наименование  | Страница |
|-------------|---|----------|
| <b>I.</b>   | <b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>   |          |
| 1.1.        | Пояснительная записка   | 3        |
| 1.2.        | Цель и задачи основной образовательной программы  | 4        |
| 1.3.        | Планируемые результаты освоения образовательной программы   | 4        |
|             |   |          |
| <b>II.</b>  | <b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>  |          |
| 2.1.        | Учебный план  | 5        |
| 2.2.        | Календарный учебный график  | 6        |
| 2.3.        | Рабочая программа педагога дополнительного образования  | 6        |
|             |   |          |
| <b>III.</b> | <b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>   |          |
| 3.1.        | Описание материально-технического обеспечения и обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 7        |
| 3.2.        | Требования к педагогу дополнительного образования   | 7        |
| 3.3.        | Оценка качества дополнительных занятий и оценочные материалы  | 8        |
|             |   |          |
| <b>IV.</b>  | <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>   |          |

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности Хапкидо является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность Хапкидо состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Хапкидо сегодня достигло большой популярности, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Новизна программы «Хапкидо» состоит в том, что она рассчитана на возраст занимающихся от 5 до 7 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Программа составлена на основе типовой технической программы Хапкидо.

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 гармоническое 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.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- *с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромнен в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, Хапкидо - *важная духовная сфера человеческой деятельности*. Помимо практической пользы, занятия Хапкидо ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение занимающихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания Хапкидо конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по Хапкидо, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Программа «Хапкидо» рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 5 до 7 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. «Программа» рассчитана на 2 лет обучения и реализуется на базе МБДОУ Детский сад № 6.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель рабочей программы** - реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

### **Основные задачи:**

- обеспечить обучение занимающихся элементам, приемам Хапкидо;
- способствовать оптимизации физического развития воспитанников в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
- развивать двигательные способности воспитанников регулярными занятиями спортом;
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов Хапкидо.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

### 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В группах 1 года обучения занимающиеся:

- знают этикет Хапкидо,
- знают об истории и развитии восточных боевых искусств, в частности, что такое Хапкидо;
- знают основы Хапкидо и техники других видов спорта;
- владеют техникой самообороны в соответствии с возрастом: освобождение от захвата и освобождения с контрударами, 1 прием, 1 бросок ;
- осваивают частичную базовую технику Хапкидо, по программе ученических ступеней 9-й «Гып» (белый пояс с желтой полоской);

В группах 2 года обучения занимающиеся:

- владеют навыками складывания кимоно, повязывание пояса;
- знают историю и развитие восточных боевых искусств, в частности, что такое Хапкидо;
- осваивают технику безопасности во время занятий Хапкидо в зале;
- осваивают полную базовую технику Хапкидо, по программе ученических ступеней 9-й «Гып» (белый пояс с желтой полоской);
- владеют техникой самообороны в соответствии с возрастом: освобождение от захвата: приемы и броски;
- проходят тесты на физическую подготовку.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план секции «Хапкидо»

| № | Раздел, тема    | Количество часов | Форма контроля | Распределение по календарному году |
|---|-----------------|------------------|----------------|------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие | 1                | -              | Октябрь                            |
| 2 | Удары руками    | 15               | -              | Октябрь – май                      |
| 3 | Удары ногами    | 15               | -              | Октябрь – май                      |
| 4 | Хосенсуль       | 16               | -              | Октябрь – май                      |
| 5 | Самостраховка   | 16               | -              | Октябрь – май                      |
| 6 | Видеоуроки      | 1                | -              | Ноябрь                             |
| 8 | Всего           | 64               |                |                                    |

## 2.2. Календарный учебный график

| Содержание   | Возрастные группы                                 |   |
|--|---|---|
|  | Старшая группа<br>(5-6 лет)                       | Подготовительная группа<br>(6-7 лет)                  |
| Количество возрастных групп в каждой параллели                             | 2   | 2   |
| Начало учебного года   | 1 октября<br>2024 г.                              | 1 октября<br>2024 г.                                  |
| Окончание учебного года  | 31 мая<br>2025 г.                                 | 31 мая<br>2025 г.                                     |
| Продолжительность дополнительных занятий, всего, в том числе               | 34 недели   | 34 недели   |
| 1-е полугодие  | 13 недель   | 13 недель   |
| 2-е полугодие  | 21 недель   | 21 недель   |
| Продолжительность учебной недели   | 5 дней  | 5 дней  |
| Всего в неделю дополнительных занятий                                      | 2   | 2   |
| Время дополнительных занятий   | 30 минут  | 30 минут  |
| Объем дополнительных занятий в неделю                                      | 1 час   | 1 час   |
| Перерывы между периодами НОД   | 10 минут  | 10 минут  |
| Регламентирование образовательного процесса (первая и вторая половина дня) | 2-я половина дня                                  | 2-я половина дня                                      |
| Сроки проведения мониторинга   | Сентябрь<br>2024 г.<br>Май 2025 г.                | Сентябрь<br>2024 г.<br>Май 2025 г.                    |
| Работа учреждения в летний период  | Летние каникулы: с 1 июня по<br>31 августа 2025г. | Летние каникулы:<br>с 1 июня по 31 августа<br>2025 г. |

## 2.3. Рабочая программа педагога дополнительного образования (приложение № 1)

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения и обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

| № | Наименование                        | Количество | Примечание                                     |
|---|-------------------------------------|------------|--|
| 1 | Физкультурный зал                   | 1          |  |
| 2 | Спортивные маты для боевых искусств | 41         |  |
| 3 | Пальчаги (ракетки)                  | 6          | Для отработки ударов                           |
| 4 | Боксерская груша                    | 1          | Для отработки ударов                           |
| 5 | Техническая программа               | 1          |  |
| 6 | Ноутбук и мультимедиа               | 1          | По необходимости используются интернет-ресурсы |

#### 3.1. Требования к педагогу дополнительного образования

Представлены на основе профстандарта 01.003: педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 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"<br><br>или<br><br>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" |
| Требования к опыту                  | нет   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| практической работы             |  |
| Особые условия допуска к работе | Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации   |
|                                 | Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации |

### **3.2. Оценка качества дополнительных занятий и оценочные материалы**

#### **Критерии оценки, формы подведения итогов**

Критерии оценки деятельности групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемости тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.
- укрепление у детей физического, психического и нравственного здоровья
- уверенное владение базовыми техническими навыками Хапкидо.

#### **Формы подведения итогов:**

- проведение показательных выступлений на выпускных вечерах и/или открытые тренировки.