

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
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи основной образовательной программы	4
1.3.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	4
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Календарный учебный график	6
2.3.	Рабочая программа педагога дополнительного образования	6
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
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
IV.	ПРИЛОЖЕНИЯ	

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 (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп в каждой параллели	2	2
Начало учебного года	1 октября 2024 г.	1 октября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.	31 мая 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 2024 г. Май 2025 г.	Сентябрь 2024 г. Май 2025 г.
Работа учреждения в летний период	Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа 2025г.	Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа 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" 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"
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.