

Департамент образования администрации Города Томска  
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  
**детский сад комбинированного вида №99 г. Томска**

Принята на заседании  
Педагогического совета №1  
от «30» 08 2019г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ №99  
Корягина Т. В.  
«30» 08 2019г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа спортивно-  
оздоровительной направленности  
«Юные каратисты»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Аканеева Е. А., педагог  
дополнительного образования

г. Томск, 2019

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе спортивно-оздоровительной направленности**  
**«Юные каратисты»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Аканеева Е. А., педагог  
дополнительного образования

**Пояснительная записка.**

Обучение каратэ — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников.

С возрастанием компьютерной и телевизионной нагрузок увеличивается количество детей с болезнями опорно-двигательного аппарата, болезнями глаз. Наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития детей. Занятия по каратэ оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка, решают задачу по улучшению и исправлению осанки; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Дети занимаются каратэ босиком, что способствует закаливанию организма.

Отличительной способностью дошкольников является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий. Каратэ является отличной системой психофизической подготовки и направляют в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Приобщение детей к спорту с помощью каратэ изменит их образ жизни и возможно у некоторых ребят возникнет стойкое увлечение спортом, что позволит им достигать различных спортивных результатов.

**Цели и задачи образовательной программы.**

В современном мире серьезную проблему составляет нарушение осанки и телосложения у детей. Избыточная масса тела в детском возрасте становится

далеко не безобидным явлением. Ожирение ухудшает способность сердечно-сосудистой системы адаптироваться к новым условиям, замедляется восстановление кровообращения после выполнения физических нагрузок. Таким образом, организм нуждается в двигательной активности, в занятиях физическими упражнениями, но, будучи недогружен ими, утрачивает способность к выполнению мышечной деятельности и отвлекает от неё.

Особенностью данной программы является то, что она разработана не только для детей основной группы здоровья, но и для детей, имеющих особенности в развитии.

**Цель данной программы** – развитие основных физических и психологических качеств ребенка, приобщение к здоровому образу жизни.

**Главные задачи данной программы:**

1. Обучать базовой технике Каратэ.
2. Развивать физические качества (скорость, выносливость, сила, ловкость, гибкость). Формировать потребность в двигательной активности и навыки здорового образа жизни.
3. Воспитывать психологические качества (уважение, дисциплина, сопереживание, ответственность, взаимопонимание и др.).

**Программа по каратэ составлена в соответствии с:**

1. ФГОС ДО к структуре основной образовательной программы дошкольного учреждения.
- 2 Санитарными нормами и правилами, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26.
3. Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

Основой для создания этой программы является программа «Детство» Логиновой В.И., Бабаевой Т.И., программа «Физического воспитания (для слабовидящих детей)» Плаксиной Л.И. по которым работает наш сад, а также «Программа по Каратэ» Фатаймухи И.В.

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год, предназначена для детей старшей группы (5-6 лет). В детском саду №99 предусмотрены все условия для реализации этой программы: наличие разновозрастных групп детей, наличие спортивного зала с необходимым инвентарем. Площадь спортивного зала составляет 113 квадратных метров, и, согласно санитарным нормам и правилам, позволяет вместить одновременно 25 детей. Кроме того, спортивный зал соответствует нормам естественной и искусственной освещенности.

**Особенностью данной программы** является то, что она разработана не только для детей основной группы здоровья, но и для детей, имеющих особенности в развитии, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Впервые создана программа по каратэ, которая содержит рекомендации проведения тренировок по каратэ с детьми слабовидящими и с тяжелыми нарушениями речи.

В настоящее время на занятиях физического развития дети выполняют различные беговые, общеразвивающие, силовые упражнения. На занятиях по

каратэ дети так же выполняют такого рода упражнения, только они взяты из системы каратэ. Кроме того дети делают специальные упражнения: ката, кихон. Данная программа разработана для детей основной группы здоровья, для слабовидящих и с нарушениями речи. В этом и состоит новизна программы.

#### **Этапы образовательной программы.**

Данная программа разработана для детей 5-6 лет, которые продолжают заниматься каратэ второй год. Программа представляет «базовый уровень» сложности для детей. На данном этапе происходит закрепление и развитие полученных знаний, усложняются формы движений, увеличивается количество повторений и время выполнения упражнений. Происходит усложнение упражнений на растяжку. Дети совершенствуют ранее выполняемые блоки. Обучающиеся знакомятся с основами кихона (базовая техника каратэ) - стойки, различные блоки. По окончании обучения проходят соревнования по обеим физической подготовке с элементами Каратэ.

На тренировках занимаются как дети основной группы здоровья, так и дети, имеющие особенности в развитии. Методические рекомендации для работы с детьми, имеющими особенности в развитии, будут даны ниже.

#### **Методические рекомендации к проведению отдельных тем занятий.**

Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи спортивного воспитания и конкретные перспективы развития детей.

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения каратэ, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность. Рекомендуется использовать лично-ориентированный подход (учет возраста и возрастной психологии детей), регламентированные методы обучения (метод основан на избирательном подходе в освоении двигательных умений и навыков), системный подход (стабильность посещения занятий – 2 раза в неделю).

Для детей, имеющих особенности в развитии рекомендуется меньше выполнять силовых и общеразвивающих упражнений, меньше по времени бегать. Бег лучше начинать с 1 минуты и постепенно в течение года увеличивать до 2-2,5 минут.

При ознакомлении детей с базовой техникой Кихон нужно объяснить смысл и технику каждого блока и стойки. При выполнении данной техники следить за низкой посадкой стоек и четким блокированием ударов. Используя метод наглядности, показать детям технику Кихон (показать на видео или показать самому педагогу). Иппон Кумитэ рекомендовано начинать со второго года обучения. Эти упражнения выполняются в парах. К этому времени дети осознают каким видом спорта они занимаются, становятся более послушнее, у них появляется навык выполнения Кихона.

Учитывая возраст детей, не возможно во время занятия обойтись без игрового метода. Игра становится стимулом хорошего поведения и старания правильного выполнения различных упражнений. Игру можно провести как в конце занятия, так и в течении. Например, поиграть в игру «Самые сильные ноги», в которой выиграет тот, кто больше раз присядет.

Дети не любят упражнения на растяжку мышц ног. Их можно вдохновить, используя метод поощрения, т.е. тянуть мышцы заканчивают раньше те дети, которые больше стараются.

Таким образом, педагог во время занятий должен учитывать физические, психологические и возрастные особенности развития ребенка.