

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

Принята на заседании
Педагогического совета №1
Протокол №1 от 30.08.19г.

Утверждаю:
Заведующий Корягина Т. В.
30.08.19 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной
направленности
«Каратэ»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 учебный год

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

г. Томск, 2019,

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивно-оздоровительной направленности «Каратэ»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 учебный год

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

Пояснительная записка

Искусство каратэ — это физическое и эстетическое развитие человека. Каратэ можно, в некотором роде, считать наукой. Наукой, которую человек приспосабливает не только к своему уму, но и к телу. Обучение каратэ — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников.

С возрастом 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. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования") [3], а именно:

- включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- формирует начальные представления о виде спорта - каратэ, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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 в будущем.

Основой для создания этой программы является программа «Детство» Логиновой В.И., Бабаевой Т.И., программа «Физического воспитания (для слабовидящих детей)» Пластиной Л. И. по которому работает МАДОУ № 99.

Возрастные особенности. Физическое развитие (6-7 лет).

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один учебный год обучения (сентябрь-июнь), общее количество учебных часов для освоения программы – 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в одновозрастном постоянном составе.

Режим занятий - 2 раза в неделю, **периодичность** - с сентября по июнь включительно; **продолжительность** для детей 6-7 лет - 30 минут.

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год, предназначена для детей подготовительной группы (6-7 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. Впервые создана программа по каратэ, которая содержит рекомендации проведения тренировок по каратэ с детьми слабовидящими.

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. Программа «Каратэ для детей 6-7 лет» разработана для детей основной группы здоровья и для слабовидящих детей. В этом и состоит новизна программы.

Цель и задачи программы

Цель- развитие у детей 6-7 лет основных физических и психологических качеств, используя средства каратэ.

Задачи:

1. Обучать базовой технике каратэ.

2. Развивать физические качества в соответствии с требованиями программы.
3. Воспитывать психологические качества, культурно-гигиенические навыки. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Формировать потребность в двигательной активности и начальные представления о здоровом образе жизни.

Планирование тренировочного процесса и проведение занятий строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности спортсменов устанавливаются в процессе изучения: анкетных данных, бесед с родителями, воспитателями, медицинской сестрой, предварительных испытаний и наблюдений в процессе занятий.

Планируемые результаты

В результате освоения программы воспитанники научатся (знать и уметь):

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
- Антропометрические показатели (вес, рост) в норме.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал площадью 113 метров квадратных, оборудован спортивным инвентарем (гимнастические маты, мягкие модули, шведские стенки, гимнастические скамейки, тренажеры, скакалки, мячи, гантели, обручи и другое).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Журнал посещаемости, грамоты соревнований, листы учета контрольных нормативов.

Основными способами проверки результатов освоения программы являются педагогические наблюдения и контрольные нормативы.

Методы и приемы обучения:

Наглядные: показ упражнения педагогом или воспитанником, показ видео, где продемонстрирована техника выполнения упражнения.

Словесные: слушание, пояснение, объяснения, ситуативный разговор, беседа, рассказ.

Практические: игровые, соревновательные, технический разбор упражнения.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая в количестве не более 25 человек, воспитанники в возрасте 6-7 лет. «Круговая тренировка».

Формы организации НОД: групповая, индивидуальная, фронтальная формы. «Круговая тренировка».

Педагогические технологии: «Круговая тренировка» - Занятия проходят в спортивном зале, данный метод используется в основной части занятия. В круг включается 4-5 упражнений («станций»). Группа детей (20 человек) делится на 4-5 подгрупп, соответственно. Как правило, упражнения подобраны на различные группы мышц, одно упражнение из техники каратэ, остальные из ряда силовых, скоростно - силовых упражнений, упражнений на развитие гибкости, ловкости и специальной выносливости. Каждое упражнение выполняется на время (2-4 минуты). Постепенно время выполнения упражнения увеличивается. В начале учебного года оно составляло 2 минуты и «станций» было 4, к концу года – 4 минуты и «станций» стало 5. Все двигательные действия подбираются с учетом возрастных особенностей, детям они знакомы и выполняются на уровне навыка. Круг дети проходят один раз. Отдых между «станциями» предусматривается и составляет 1 минуту.

Структура НОД

- Построение. Эмоциональный настрой на предстоящую деятельность.
- Разминка – подготовка к занятию основных групп мышц.
- Основная часть – выполнение запланированных упражнений, в соответствии с темой занятий.
- Игровая деятельность – развитие основных физических качеств с помощью игры.
- Заминка – снизить повышенное возбужденное эмоциональное состояние детей и привести мышцы из состояния активности в состояние покоя.