

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №99 г. Томска
634021, г. Томск, ул. Лебедева 115, т/ф: 45-42-35, т: 44-02-35

Принята на заседании
Педагогического совета №1
от 28.08.2020 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Каратэ»

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

Автор-составитель:
Аканеева Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования
I кв. категория

г. Томск - 2020 г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы «Каратэ».....	6
1.3.1 Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (6-7 лет).....	6
1.4. Планируемые результаты. Первый год обучения (6-7 лет).....	8

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы.....	16
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	16
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	18
2.5. Методические материалы.....	18
2.6. Список литературы.....	20
Приложение.....	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Искусство каратэ — это физическое и эстетическое развитие человека. Каратэ можно, в некотором роде, считать наукой. Наукой, которую человек приспособливает 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 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. 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 наносящим 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.

Программа «Каратэ» для детей 6-7 лет разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» [1];
- Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»[2];
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [3];
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [4];
- Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [5];
- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» [6];
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»(далее - СанПиН 2.4.1.3049-13) [7];

Основой для создания этой программы является ООП МАДОУ №99, программа «Физического воспитания (для слабовидящих детей)» Плаксиной Л. И. по которым работает МАДОУ № 99.

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

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.

1.2. 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.

1.3. Содержание программы «Каратэ для детей 6-7 лет».

1.4. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 6-7 лет)

№ п/п	Название темы, раздела	Содержание			Форма проверки реализации программы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП	3	Правила поведения в спорт.зале. Поведение при выполнении определенных упражнений.	Бег, беговые упражнения. Приседания, упражнения на пресс.	Опрос. Беседа. Техника выполнения упражнений.
2.	Отжимание (и.п.-упор лёжа).	4	Понятие правильного выполнения отжиманий.	Отжимание, и.п.-стоя на коленях, упор лёжа.	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
3.	Упражнения на равновесие.	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение упражнений «ласточка», «журавль», и др.	Техника выполнения упражнений.
4.	ОРУ.	4	Понятие	Беговые упражнения,	Техника

			правильного выполнения упражнений.	прыжки, приседания, и др.	выполнения упражнений. сдача контрольных нормативов.
5.	Стойка кибачи.	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение кибачи.	Техника выполнения упражнений.
6.	Блок геданбарай.	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнений.
7.	Блок сото-уке.	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнений.
8.	Стойка дзенкуцу-дачи.	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнений.
9.	Продольный и поперечный шпагат. Упражнения на гибкость.	6	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение подготавливающих упражнений, растяжка шпагата.	Техника выполнения упражнений.
10.	Подвижные игры.	6	Правила подвижных игр.	Игры в «Рыбака и рыбку», «Вышибало», «Птицы в гнезда», «Ловишка» и др.	Беседа.
11.	Силовые упражнения.	6	Понятие правильного выполнения упражнений.	Приседания, упражнения на пресс, упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями и гимнастическими палками и др.	Техника выполнения упражнений. Сдача контрольных нормативов.
12.	Блок учи-уке.	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнения.
13.	Блок аге-уке.	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнения.
14.	Уровень чудан(средний), дзёдан (верхний).	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блоков в правильном уровне.	Техника выполнения упражнения.

15.	Ката Тейкоку 1.	7	Понятие правильного выполнения упражнений.	Правильное выполнение Ката (по рисунку).	Техника выполнения упражнения.
16.	Разворот в стойке (маотэ).	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение разворотов в стойках.	Техника выполнения упражнения.
17.	Блок аге-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Правильное выполнение дорожки Кихона.	Техника выполнения упражнения
18.	Блок сото-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Правильное выполнение дорожки Кихона.	Техника выполнения упражнения
19.	Блок учи-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Правильное выполнение дорожки Кихона.	Техника выполнения упражнения

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.

1.4. 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2019-2020 учебный год.

Время проведения занятий – вторая половина дня, согласно расписанию. Количество часов в неделю – 2. Форма занятия – НОД. Занятия проходят в спортивном зале детского сада.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Форма контроля
1.	С Е	1я неделя месяца	Беседа, двигательная деятельность	1	Инструктаж по ТБ.ОФП.	Опрос. Беседа.
2.			Двигатель- ная деятельность, групповая форма работы.	1	Общеразвивающи е упражнения.	Техника выполнения упражнений.Конт рольный норматив.
3.	Н Т Я	2я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть. индивидуальна я работа.	1	Разучивание: Отжимание, и.п.- упор лёжа.	Техника выполнения упражнения.
4.			Беседа, двигательная деят-ть. Групповая форма работы.	1	Закрепление: Отжимание, и.п.- упор лёжа.	Техника выполнения упражнения.
5.	Б	3я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть. Фронтальная форма работы.	1	Совершенствован ие: Отжимание, и.п.-упор лёжа.	Техника выполнения упражнения. Контрольный норматив.
6.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: стойка кибя- дачи.	Техника выполнения упражнения.
7.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок гедан- барай.	Техника выполнения упражнения.
8.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: стойка дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнения.
9.		1я неде ля меся ца	Групповая форма занятия, беседа.	1	Упражнения на равновесие.	Техника выполнения упражнения.
10.			Фронтальная форма занятия. Беседа.	1	Силовые упражнения.	Техника выполнения упражнения. Контрольный норматив.

11.	О К Т Я Б Р Ь	2я неде ля	Групповая форма занятия, беседа.	1	Упражнения на гибкость.	Техника выполнения упражнения. контрольный норматив.
12.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: уровень чудан (средний), уровень дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнения.
13.		3я неде ля	Индивидуальна я работа.	1	Совершенствован ие: блок аге-уке.	Техника выполнения упражнения.
14.			Групповая форма занятия,	1	Совершенствован ие: блок учи- уке.	Техника выполнения упражнения.
15.		4я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок сото-уке.	Техника выполнения упражнения.
16.			Беседа, игровая деят-ть.	1	Подвижные игры (игровое занятие).	Беседа.
17.	Н О Я Б Р Ь	1я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: блок учи-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнения.
18.			Индивидуальна я работа, групповая форма занятия	1	Закрепление: блок учи-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнения.
19.		2я неде ля	Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок учи-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнения.
20.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: разворот в стойке (маотэ).	Техника выполнения упражнения.
21.		3я неде ля	Индивидуальна я и фронтальная работа.	1	Разучивание: блок сото-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнения.
22.			Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Закрепление: блок сото-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнения.
23.		4я неде ля	Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок сото-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнения.
24.			Игровая деят- ть, беседа.	1	Подвижные игры.	Беседа.
25.			1я неде	Индивидуальна	1	Силовые

		ля	я и фронтальная работа.		упражнения (работа в подгруппах).	выполнения упражнения.
26.	Д Е К		Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Общеразвивающие упражнения.	Техника выполнения упражнения.
27.	А	2я неделя	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствование: блок аге-уке.	Техника выполнения упражнения.
28.	Б Р		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: поперечный шпагат.	Техника выполнения упражнения.
29.	Б	3я неделя	Индивидуальная работа, групповая работа.	1	Закрепление: поперечный шпагат.	Техника выполнения упражнения.
30.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствование: поперечный шпагат.	Техника выполнения упражнения.
31.		4я неделя	Двигательная деят-ть, групповая работа.	1	Совершенствование: стойка кибачи.	Техника выполнения упражнения.
32.			Игровая деят-ть, беседа.	1	Подвижные игры	Беседа.
33.	Я	2я неделя	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Беседа, опрос.
34.	Н		Беседа, групповая работа.	1	Упражнения на равновесие.	Техника выполнения упражнений.
35.	В А	3я неделя	Беседа, фронтальная работа.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнений.
36.	Р Б		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствование: стойка дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнений.
37.		4я неделя	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения упражнений.
38.			Индивидуальная и групповая работа.	1	Закрепление: ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения упражнений.
39.		1я неделя	Групповая работа.	1	Совершенствование: ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения упражнений.
40.	Ф		Беседа, игровая деят-ть.	1	Подвижные игры.	Беседа.
41.		2я неде	Групповая	1	Общеразвивающие	Техника

	Е	ля	работа.		е упражнения.	выполнения упражнений.
42.	В Р		Беседа, двигательная деятельность.	1	Разучивание: блок аге-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнений.
43.	А Л	3я неделя	Индивидуальная работа, групповая работа.	1	Закрепление: блок аге-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнений.
44.	Б		Беседа, групповая работа.	1	Совершенствование: блок аге-уке в дзенку-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнений.
45.		4я неделя	Беседа, двигательная деятельность.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнений.
46.			Беседа, двигательная деятельность.	1	Совершенствование: уровень чудан (средний), уровень дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнений.
47.		1я неделя	Индивидуальная и групповая работы.	1	Совершенствование: разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения упражнений.
48.	М		Групповая работа.	1	Совершенствование: блок учи-уке.	Техника выполнения упражнений.
49.	А	2я неделя	Индивидуальная работа, групповая работа.	1	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Техника выполнения упражнений.
50.	Р		Беседа, двигательная деятельность.	1	Совершенствование: ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения упражнений.
51.	Т	3я неделя	Беседа, двигательная деятельность.	1	Совершенствование: блок гедан-барай.	Техника выполнения упражнений.
52.			Индивидуальная работа, групповая работа.	1	Совершенствование: блок сото-уке.	Техника выполнения упражнений.
53.		4я неделя	Беседа, групповая работа.	1	Упражнения на равновесие.	Техника выполнения упражнений.
54.			Беседа, двигательная деятельность.	1	Совершенствование: уровень чудан (средний), дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнений.
55.		1я неде	Беседа,	1	Инструктаж по	Беседа, опрос.

		ля	двигательная деят-ть.		ТБ. ОФП.	
56.	А П		Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок гедан- барай в стойке дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнения.
57.	Р Е	2я неде ля	Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Совершенствован ие: ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения упражнений.
58.	Л Б		Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок сото-уке в кибя-дачи.	Техника выполнения упражнений.
59.		3я неде ля	Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнений.
60.			Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок аге-уке в дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
61.		4я неде ля	Беседа, групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок учи-уке в дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
62.			Игровая деят- ть.	1	Подвижные игры.	Беседа.
63.		1я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: отжимание (и.п.-упор лёжа).	Контрольный норматив.
64.	М		Индивидуальна я и групповая работа.	1	Силовые упражнения.	Контрольный норматив.
65.	А	2я неде ля	Индивидуальна я и групповая работа.	1	Совершенствован ие: ката Тэйкоку 1.	Контрольный норматив.
66.	Й		Индивидуальна я и групповая работа.	1	Продольный шпагат.	Контрольный норматив.
67.		3я неде ля	Индивидуальна я и групповая работа.	1	Совершенствован ие: стойка дзенкуцу-дачи, стойка кибя-дачи.	Контрольный норматив.
68.			Индивидуальна я и групповая работа.	1	Общеразвивающи е упражнения.	Контрольный норматив.
69.		4я неде ля	Индивидуальна я и групповая	1	Совершенствован ие: разворот в	Контрольный норматив.

					стойка киба-дачи.	
68.			Индивидуальная и групповая работа.	1	Общеразвивающие упражнения.	Контрольный норматив.
69.	4я неделя		Индивидуальная и групповая работа.	1	Совершенствование: разворот в стойках (маотэ).	Контрольный норматив.
70.			Индивидуальная и групповая работа.	1	Совершенствование: блоки учи-уке, аге-уке, сото-уке в дзенкуцу-дачи (дорожки по 3 шага).	Контрольный норматив.
71.			Групповая работа.	1	Совершенствование: ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения упражнений.
72.			Игровая деятельность, беседа.	1	Подвижные игры	Беседа.

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Продолжительность каникул – 30.12.2020 г. – 09.01.2021 г. (зимние)

01.07.2021 г. – 31.08.2021 г. (летние)

Календарный план занятий в летний период (дополнительно).

Месяц проведения дополнительных образовательных услуг в летний период выбирается исходя из графика отпуска педагога и графика ремонта дошкольного учреждения. Количество часов в неделю- 2 часа. Время проведения занятий – в соответствии с расписанием, место проведения – спортивный зал.

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия.	Форма контроля.
1.	1	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная деятельность, групповая работа.	Техника выполнения упражнения.
2.	1	Совершенствование: ката Тэйкоку 1.	Индивидуальная и фронтальная работа.	Техника выполнения упражнения.
3.	1	Силовые упражнения (работа в	Фронтальная	Техника

			деят-ть.	
5.	1	Совершенствование: блоков со-уке и гедан-барай, аге-уке, учи-уке.	Индивидуальная и фронтальная работа.	Техника выполнения упражнения.
6.	1	Упражнения на гибкость.	Двигательная деятельность, групповая работа.	Техника выполнения упражнения.
7.	1	Совершенствование: отжимание (и.п.- упор лёжа).	Двигательная деятельность, групповая работа.	Техника выполнения упражнения.
8.	1	Подвижные игры. Общая физическая подготовка.	Игровая и двигательная деят-ть.	Беседа.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. 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).

2.2.2. Информационное обеспечение:

Ноутбук, проектор.

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие педагог дополнительного образования – Аканеева Елена Анатольевна. Проходит обучение в магистратуре Томского Государственного Университета на факультете физической культуры (2017-2019гг.)

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы)

2.3.1. 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.

Контрольные нормативы для детей основной группы здоровья.

Вид норматива	Форма диагностики
	6-7 лет
Сото-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения
Аге-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Учи-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки дзенкуцу дачи, кйба-дачи.	Техника выполнения
Блоки сото-уке, гедан-барай, учи-уке, аге-уке.	Техника выполнения
Бег на выносливость	4-5 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Отжимание	5-10 раз
Приседание за минуту	35-45 раз
Вис на перекладине	40-65 сек
Гибкость	5-12 см
Прыжки на скакалке за минуту	30-45 раз
Пресс за минуту	15-35 раз
«Пистолетик»	5-10 раз на каждой ноге
Уголок	30-40 сек
Лодочка	30-40 сек

Контрольные нормативы для детей, имеющих особенности в развитии

Вид норматива	Форма диагностики
	6-7 лет
Сото-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения

Контрольные нормативы для детей, имеющих особенности в развитии

Вид норматива	Форма диагностики
	6-7 лет
Сото-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения
Аге-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Учи-уке в дзенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки дзенкуцу дачи, кибя-дачи.	Техника выполнения
Блоки сото-уке, гедан-барай, учи-уке, аге-уке.	Техника выполнения
Бег на выносливость	2.5-4 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Отжимание	3-8 раз
Приседание за минуту	35-45 раз
Вис на перекладине	35-45 сек
Гибкость	5-12 см
Прыжки на скакалке за минуту	30-40 раз
Пресс за минуту	15-25 раз
«Пистолетик»	3-5 раз на каждой ноге
Уголок	25-30 сек
Лодочка	25-30 сек

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Соревнования «Первенство детского сада № 99 по каратэ» - апрель
- Открытые занятия для родителей – май

2.4. Оценочные материалы

Наблюдение, контрольное тестирование.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения:

Наглядные: показ упражнения педагогом или воспитателем, 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.

Алгоритм НОД:

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.
- Заминок – снизить повышенное возбужденное эмоциональное состояние детей и привести мышцы из состояния активности в состояние покоя.

2.6. Список литературы

Нормативные документы:

Иллюстративный материал:

15. М. Накаяма «Лучшее каратэ. Хьяны, Тэки». М.: «Звезда», 1999г
16. А. Пфлюгер «Шотокан каратэ-до». М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002г

Рекомендуемый список литературы:

17. Могендович М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры. Ижевск: Удмуртия, 1975.
18. М. Накаяма «Динамика каратэ». М.: «Ладомир», 1997г.
19. М. Накаяма «Лучшее каратэ». С-Пб: «АСТ», 1995г.
20. М. Накаяма «Лучшее каратэ. Хьяны, Тэки». М.: «Звезда», 1999г.
21. М. Ояма «Классическое каратэ». М.: «Эксмо», 2006г.
22. М. Ояма «Ультиматум каратэ». С-Пб «РИПОЛ», 2002г.
23. М. Ояма «Это каратэ». М.: «Гранд», 2005г.
24. А. Пфлюгер «Шотокан каратэ-до». М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002г.
25. Рубан Э.Д. Глазные болезни: учеб. пособ. для среднего профессионального образования.- Ростов н/Д, Феникс, 2005.
26. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей: пособие для учителей. -М.: Просвещение, 183.