

**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  
«Юные каратисты»**

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

Автор-составитель:  
Аканеева Елена Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

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 «Юный каратист».....	6
1.3.1 Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (5-6 лет).....	6
1.4. Планируемые результаты. Первый год обучения (5-6 лет).....	8

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы.....	15
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	16
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Список литературы.....	19
Приложение.....	21

## 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 «Юный каратисты» 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 (5-6 лет).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни. К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

**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 разновозрастном постоянном составе.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю, **периодичность** - с сентября по июнь включительно; **продолжительность** для детей 5-6 лет - 25 минут.

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.

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 «Юный каратист» разработана для детей основной группы здоровья и для слабовидящих детей. В этом и состоит новизна программы.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель**—развитие основных физических и психологических качеств ребенка, приобщение к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся.

### Задачи:

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.).

## 1.3. Содержание программы «Юные каратисты».

### 1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 5-6 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).	6	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.	6	Понятие	Беговые упражнения,	Техника

			правильного выполнения упражнений.	прыжки, приседания, и др.	выполнения упражнений. сдача контрольных нормативов.
5.	Стойка кибачи.	4	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение кибачи.	Техника выполнения упражнений.
6.	Блок геданбарай.	4	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнений.
7.	Блок сого-уке.	4	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнений.
8.	Стойка дзенкуцу-даци.	4	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение дзенкуцу-даци.	Техника выполнения упражнений.
9.	Продольный шпагат. Упражнения на гибкость.	5	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.	6	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнения.
13.	Блок аге-уке.	6	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнения.
14.	Уровень чудан (средний).	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блоков в правильном уровне.	Техника выполнения упражнения.
15.	Уровень дзедан (верхний)	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блоков в правильном уровне.	Техника выполнения упражнения.
16.	Разворот в стойке (маотэ).	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение разворотов в стойках.	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):

- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье
- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2020-2021 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 Б Р Б	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.		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 киб- дачи.	Техника выполнения упражнения.
7.	4я неде ля		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	1	Силовые	Техника

			форма занятия. Беседа.		упражнения.	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	Разучивание: уровень чудан (средний).	Техника выполнения упражнения.
13.		3я неде ля	Индивидуальна я работа.	1	Закрепление: уровень чудан (средний).	Техника выполнения упражнения.
14.			Групповая форма занятия,	1	Совершенствован ие: уровень чудан (средний).	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.	Техника выполнения упражнения.
18.			Индивидуальна я работа, групповая форма занятия	1	Закрепление: блок учи-уке.	Техника выполнения упражнения.
19.		2я неде ля	Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок учи-уке.	Техника выполнения упражнения.
20.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок гедан барай в дзенкуцу- дачи.	Техника выполнения упражнения.
21.		3я неде ля	Индивидуальна я и фронтальная работа.	1	Разучивание: уровень дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнения.
22.			Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Закрепление: уровень дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнения.
23.		4я неде ля	Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: уровень дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнения.
24.			Игровая деят-	1	Подвижные игры.	Беседа.

			ть, беседа.				
25.	Д Е К А Б Ь	1я неде ля	Индивидуальна я и фронтальная работа.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнения.	
26.			Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Общеразвивающи е упражнения.	Техника выполнения упражнения.	
27.		2я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок сото-уке в кибя-дачи.	Техника выполнения упражнения.	
28.		Б Р		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: отжимание (и.п.-упор лежа).	Техника выполнения упражнения.
29.		3я неде ля	Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Техника выполнения упражнения.	
30.				Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок учи-уке.	Техника выполнения упражнения.
31.		4я неде ля	Двигательная деят-ть, групповая работа.	1	Общеразвивающи е упражнения.	Техника выполнения упражнения.	
32.				Игровая деят- ть, беседа.	1	Подвижные игры	Беседа.
33.		Я	2я неде ля	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 неде ля	Беседа, фронтальная работа.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнений.	
36.	Р Б		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: стойка дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнений.	
37.		4я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: разворот в стойке (маотэ).	Техника выполнения упражнений.	
38.			Индивидуальна я и групповая работа.	1	Закрепление: разворот в стойке (маотэ).	Техника выполнения упражнений.	
39.		1я неде ля	Групповая работа.	1	Совершенствован ие: разворот в стойке (маотэ).	Техника выполнения упражнений.	
40.			Беседа, игровая	1	Подвижные игры.	Беседа.	

	Ф		деят-ть.			
41.	Е	2я неде ля	Групповая работа.	1	Общеразвивающи е упражнения.	Техника выполнения упражнений.
42.	В Р		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: блок аге-уке.	Техника выполнения упражнений.
43.	А Л	3я неде ля	Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Закрепление: блок аге-уке.	Техника выполнения упражнений.
44.	Б		Беседа, групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок аге-уке.	Техника выполнения упражнений.
45.		4я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнений.
46.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: блок аге-уке в киб- дачи.	Техника выполнения упражнений.
47.		1я неде ля	Индивидуальна я и групповая работы.	1	Закрепление: блок аге-уке в киб- дачи.	Техника выполнения упражнений.
48.	М		Групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок аге-уке в киба-дачи.	Техника выполнения упражнений.
49.	А	2я неде ля	Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Техника выполнения упражнений.
50.	Р		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Общеразвивающи е упражнения.	Техника выполнения упражнений.
51.	Т	3я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: блок учи-уке в киб- дачи.	Техника выполнения упражнений.
52.			Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Закрепление: блок учи-уке в киб- дачи.	Техника выполнения упражнений.
53.		4я неде ля	Беседа, групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок учи-уке в киба-дачи.	Техника выполнения упражнений.
54.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок сото-уке в киб-дачи.	Техника выполнения упражнений.
55.		1я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Беседа, опрос.
56.	А		Индивидуальна	1	Совершенствован	Техника

	П		я работа, групповая работа.		ие: блок гедан- барай в стойке дзенкуцу-дачи.	выполнения упражнения.
57.	Р	2я неде ля	Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Упражнения на равновесие.	Техника выполнения упражнений.
58.	Л		Индивидуальна я работа, групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок сото-уке в кибя-дачи.	Техника выполнения упражнений.
59.	Б	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.
61.		4я неде ля	Беседа, групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок сото-уке.	Техника выполнения упражнений.
62.			Игровая деят- ть.	1	Подвижные игры.	Беседа.
63.	М	1я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствован ие: блок гедан- барай в дзенкуцу- дачи.	Контрольный норматив.
64.	А		Индивидуальна я и групповая работа.	1	Силовые упражнения.	Контрольный норматив.
65.	Й	2я неде ля	Индивидуальна я и групповая работа.	1	Совершенствован ие аге-уке в дзенкуцу-дачи.	Контрольный норматив.
66.			Индивидуальна я и групповая работа.	1	Продольный шпагат.	Контрольный норматив.
67.		3я неде ля	Индивидуальна я и групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок сото-уке в 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 работа.	1	Совершенствован ие: разворот в стойках (маотэ).	Контрольный норматив.
70.			Индивидуальна я и групповая работа.	1	Совершенствован ие: блок учи-уке в киба-дачи.	Контрольный норматив.
71.			Групповая	1	Упражнения на	Техника

			работа.		равновесие.	выполнения упражнений.
72.			Игровая деят- ть, 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: стоек киб- дачи и дзенкуцу-дачи.	Индивидуальная и фронтальная работа.	Техника выполнения упражнения.
3.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Фронтальная работа, беседа.	Техника выполнения упражнения.
4.	1	Подвижные игры. Общая физическая подготовка.	Игровая и двигательная деят-ть.	Беседа.
5.	1	Совершенствование: блоков сото- уке и гедан-барай, аге-уке, учи-уке.	Индивидуальная и фронтальная работа.	Техника выполнения упражнения.
6.	1	Упражнения на гибкость.	Двигательная	Техника

			деятельность, групповая работа.	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
---------------	-------------------

	<b>5-6 лет</b>
Сото-уке в киб-даци.	Техника выполнения
Гедан-барай в дзенкуцу-даци	Техника выполнения
Аге-уке в дзенкуцу-даци	Техника выполнения
Учи-уке в киб-даци	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки дзенкуцу даци, киб-даци.	Техника выполнения
Блоки сото-уке, гедан-барай, учи-уке, аге-уке.	Техника выполнения
Бег на выносливость	3-4 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Отжимание	2-7 раза
Приседание за минуту	30-40 раз
Вис на перекладине	40-60 сек
Гибкость	5-10 см
Прыжки на скакалке за минуту	20-40 раз
Пресс за минуту	10-35 раз
«Пистолетик»	2-5 раз на каждой ноге
Уголок	30-40 сек
Лодочка	30-40 сек

#### Контрольные нормативы для детей, имеющих особенности в развитии

Вид норматива	Форма диагностики
	<b>2 год</b>
Сото-уке в киб-даци.	Техника выполнения
Гедан-барай в дзенкуцу-даци	Техника выполнения
Аге-уке в дзенкуцу-даци	Техника выполнения
Учи-уке в киб-даци	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки дзенкуцу даци, киб-даци.	Техника выполнения
Блоки сото-уке, гедан-барай, учи-уке, аге-уке.	Техника выполнения



Бег на выносливость	1.5-3 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Отжимание	1-5 раза
Приседание за минуту	30-40 раз
Вис на перекладине	30-40 сек
Гибкость	5-10 см
Прыжки на скакалке за минуту	20-25 раз
Пресс за минуту	10-15 раз
«Пистолетик»	1-3 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 5-6 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.
- Заминка – 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 «Лучшее каратэ». С-Пб: «АСТ», 1995г.
  19. М. Накаяма «Лучшее каратэ. Хьяны, Тэки». М.: «Звезда», 1999г.
  20. М. Ояма «Классическое каратэ». М.: «Эксмо», 2006г.
  21. М. Ояма «Ультиматум каратэ». С-Пб «РИПОЛ», 2002г.
  22. М. Ояма «Это каратэ». М.: «Гранд», 2005г.
  23. А. Пфлюгер «Шотокан каратэ-до». М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002г.
24. Рубан Э.Д. Глазные болезни: учеб. пособ. для среднего профессионального образования.- Ростов н/Д, Феникс, 2005.
25. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей: пособие для учителей. -М.: Просвещение, 183.

## Приложение.

### Методические рекомендации к проведению отдельных тем занятий.

Одно занятие составляет один учебный час (25 мин.). При освоении любых форм обучения используется **принцип** от простого к сложному. Основными **формами обучения** являются – групповой, индивидуальный, фронтальный.

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 личностно-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.