

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №99 Г. ТОМСКА**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08. 2023г.

Утверждаю:  
Заведующий:  
\_\_\_\_\_ Корягина Т.В.  
Приказ № 172-н  
от «30» 08. 2023 г.

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

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

г. Томск, 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99  
Г.ТОМСКА**, Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

04.10.23 07:20 (MSK)

Сертификат 062FC9EB92C5632BE104033A63829563

## Содержание программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы «Каратэ».....	5
1.3. 1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (6-7 лет).....	7
1.4. Планируемые результаты. Первый год обучения (6-7 лет).....	8
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>8</b>
2.1. Календарный учебный график занятий с детьми. Первый год обучения.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	13
2.2.2. Информационное обеспечение	13
2.2.3. Кадровое обеспечение	13
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы.....	13
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	13
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы.....	14
2.6. Список литературы.....	15
<b>Приложение.....</b>	<b>.....</b>

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ для детей 6-7 лет» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности развитие основных физических и психологических качеств.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта созданы условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Данная программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

Программа создает условия для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

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. Соответственно, **актуальным** является поиск решения данной проблемы с помощью физического воспитания.

**Практическую значимость программы** определяет Федеральный государственный образовательный стандарт 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"), 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.).

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной по дополнительным общеобразовательным программам"

6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

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

**Отличительной 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.

**Возрастные особенности.** Физическое развитие (6-7 лет). Отличительной способностью дошкольников является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий. Каратэ является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: дети 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.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** – развитие основных физических и психологических качеств ребенка, приобщение к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности, гармоническое 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.).

### **Условия реализации программы:**

Адресат программы – дети в возрасте 6-7 лет.

Численность детей в группе не более 25 человек.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Форма обучения – очная.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год.

Длительность занятий с детьми 6-7 лет – 30 минут.

Режим занятий - 2 раза в неделю

### 1.3. Содержание программы «Каратэ».

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

№ п/п	Название темы, раздела	Формы проверки реализации программы	Содержание		Теория/практика	Всего
			Теория	Практика		
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП	Опрос. Беседа. Техника выполнения упражнений.	Правила поведения в спорт.зале. Поведение при выполнении определенных упражнений.	Бег, беговые упражнения. Приседания, упражнения на пресс.	Теория -1 Практика - 2	3
2.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.	Понятие правильного выполнения отжиманий.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа ( и.п.-стоя на коленях, упор лёжа).	Теория – 0.5 Практика – 3.5	4
3.	Упражнения на равновесие.	Техника выполнения упражнений.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение упражнений «ласточка», «журавль», и др.	Теория-0.5 Практика – 3.5	4
4.	ОРУ.	Техника выполнения упражнений. сдача контрольных нормативов.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Беговые упражнения, прыжки, приседания, и др.	Теория- 0.5 Практика -3.5	4
5.	Стойка кибя-дачи.	Техника выполнения упражнений.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение кибя – дачи.	Теория- 0.5 Практика - 2.5	3
6.	Блок гедан-барай.	Техника выполнения упражнений.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3
7.	Блок сото-уке.	Техника выполнения упражнений.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3
8.	Стойка зенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнений.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение зенкуцу-дачи.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3
9.	Продольный и поперечный шпагат. Упражнения на гибкость.	Техника выполнения упражнений.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение подготавливающих упражнений, растяжка шпагата.	Теория- 0.5 Практика -5.5	6
10.	Подвижные игры.	Беседа.	Правила подвижных игр.	Игры в «Рыбака и рыбку», «Вышибало», «Птицы в гнезда», «Ловишка» и др.	Теория- 0.5 Практика -5.5	6
11.	Силовые упражнения.	Техника выполнения упражнений. Сдача контрольных нормативов.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Приседания, упражнения на пресс, упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями и гимнастическими палками и др.	Теория- 0.5 Практика -5.5	6
12.	Блок учи-уке.	Техника выполнения упражнения.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3
13.	Блок аге-уке.	Техника выполнения упражнения.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99  
Г.ТОМСКА,** Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

04.10.23 07:20 (MSK)

Сертификат 062FC9EB92C5632BE104033A63829563

14.	Уровень чюдан (средний), дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнения.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блоков в правильном уровне.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3
15.	Ката Тейкоку 1.	Техника выполнения упражнения.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Правильное выполнение Ката (по рисунку).	Теория- 0.5 Практика -5.5	6
16.	Разворот в стойке (маотэ).	Техника выполнения упражнения.	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение разворотов в стойках.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3
17.	Блок аге-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнения	Понятие правильного выполнения упражнений.	Правильное выполнение дорожки Кихона.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3
18.	Блок сото-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнения	Понятие правильного выполнения упражнений.	Правильное выполнение дорожки Кихона.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3
19.	Блок учи-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения упражнения	Понятие правильного выполнения упражнений.	Правильное выполнение дорожки Кихона.	Теория- 0.5 Практика -2.5	3
<b>Итого</b>						<b>72</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99  
Г.ТОМСКА, Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ**

04.10.23 07:20 (MSK)

Сертификат 062FC9EB92C5632BE104033A63829563

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
- Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.
- Ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживает неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства (чувство веры в себя, старается разрешить конфликты).
- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деятельность	30 мин	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Спортивный зал	Опрос. Беседа.
2.	06.09.23	15.30-16.00	Двигательная деятельность, групповая форма работы.	30 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
3.	11.09.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть. индивидуальная работа.	30 мин	Разучивание: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
4.	13.09.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть. Групповая форма работы.	30 мин	Закрепление: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
5.	18.09.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть. Фронтальная форма работы.	30 мин	Совершенствование: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения. Контрольный норматив.
6.	20.09.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: стойка кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
7.	25.09.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: блок гедан-барай.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
8.	27.09.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: стойка зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
9.	02.10.23	15.30-16.00	Групповая форма занятия, беседа.	30 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
10.	04.10.23	15.30-16.00	Фронтальная форма занятия. Беседа.	30 мин	Силовые упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения. Контрольный норматив.
11.	09.10.23	15.30-16.00	Групповая форма занятия, беседа.	30 мин	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения. контрольный норматив.
12.	11.10.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: уровень чудан (средний), уровень дзёдан (верхний).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99  
Г.ТОМСКА,** Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

04.10.23 07:20 (MSK)

Сертификат 062FC9EB92C5632BE104033A63829563



13.	16.10.23	15.30-16.00	Индивидуальная работа.	30 мин	Совершенствование: блок аге-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
14.	18.10.23	15.30-16.00	Групповая форма занятия,	30 мин	Совершенствование: блок учи- уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
15.	23.10.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: блок сото-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
16.	25.10.23	15.30-16.00	Беседа, игровая деят-ть.	30 мин	Подвижные игры (игровое занятие).	Спортивный зал	Беседа.
17.	30.10.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Разучивание: блок учи-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
18.	01.11.23	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая форма занятия	30 мин	Закрепление: блок учи-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
19.	06.11.23	15.30-16.00	Групповая работа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: блок учи-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
20.	08.11.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: разворот в стойке (маотэ).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
21.	13.11.23	15.30-16.00	Индивидуальная и фронтальная работа.	30 мин	Разучивание: блок сото-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
22.	15.11.23	15.30-16.00	Групповая работа, двигательная деят-ть.	30 мин	Закрепление: блок сото-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
23.	20.11.23	15.30-16.00	Групповая работа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: блок сото-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
24.	22.11.23	15.30-16.00	Игровая деят-ть, беседа.	30 мин	Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа.
25.	27.11.23	15.30-16.00	Индивидуальная и фронтальная работа.	30 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
26.	29.11.23	15.30-16.00	Групповая работа, двигательная деят-ть.	30 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
27.	04.12.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: блок аге-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
28.	06.12.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Разучивание: поперечный шпагат.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99  
Г.ТОМСКА,** Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

04.10.23 07:20 (MSK)

Сертификат 062FC9EB92C5632BE104033A63829563

29.	11.12.23	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая работа.	30 мин	Закрепление: поперечный шпагат.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
30.	13.12.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: поперечный шпагат.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
31.	18.12.23	15.30-16.00	Двигательная деят-ть, групповая работа.	30 мин	Совершенствование: стойка кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
32.	20.12.23	15.30-16.00	Игровая деят-ть, беседа.	30 мин	Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа.
33.	25.12.23	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Спортивный зал	Беседа, опрос.
34.	10.01.24	15.30-16.00	Беседа, групповая работа.	30 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
35.	15.01.24	15.30-16.00	Беседа, фронтальная работа.	30 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
36.	17.01.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: стойка зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
37.	22.01.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Разучивание: ката Тэйкоку 1.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
38.	24.01.24	15.30-16.00	Индивидуальная и групповая работа.	30 мин	Закрепление: ката Тэйкоку 1.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
39.	29.01.24	15.30-16.00	Групповая работа.	30 мин	Совершенствование: ката Тэйкоку 1.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
40.	31.01.24	15.30-16.00	Беседа, игровая деят-ть.	30 мин	Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа.
41.	05.02.24	15.30-16.00	Групповая работа.	30 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
42.	07.02.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Разучивание: блок аге-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
43.	12.02.24	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая работа.	30 мин	Закрепление: блок аге-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
44.	14.02.24	15.30-16.00	Беседа, групповая работа.	30 мин	Совершенствование: блок аге-уке в зенку-дачи (дорожка 3 шага).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
45.	19.02.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННО ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99  
Г.ТОМСКА, Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ**

**04.10.23** 07:20 (MSK)

Сертификат 062FC9EB92C5632BE104033A63829563

46.	21.02.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: уровень чудан (средний), уровень дзёдан (верхний).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
47.	26.02.24	15.30-16.00	Индивидуальная и групповая работы.	30 мин	Совершенствование: разворот в стойках (маотэ).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
48.	28.02.24	15.30-16.00	Групповая работа.	30 мин	Совершенствование: блок учи-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
49.	04.03.24	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая работа.	30 мин	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
50.	06.03.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: ката Тэйкоку 1.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
51.	11.03.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: блок гедан-барай.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
52.	13.03.24	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая работа.	30 мин	Совершенствование: блок сото-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
53.	18.03.24	15.30-16.00	Беседа, групповая работа.	30 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
54.	20.03.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: уровень чудан (средний), дзёдан (верхний).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
55.	25.03.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Спортивный зал	Беседа, опрос.
56.	27.03.24	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая работа.	30 мин	Совершенствование: блок гедан-барай в стойке зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
57.	01.04.24	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая работа.	30 мин	Совершенствование: ката Тэйкоку 1.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
58.	03.04.24	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая работа.	30 мин	Совершенствование: блок сото-уке в кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
59.	08.04.24	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая работа.	30 мин	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
60.	10.04.24	15.30-16.00	Индивидуальная работа, групповая работа.	30 мин	Совершенствование: блок аге-уке в зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
61.	15.04.24	15.30-16.00	Беседа, групповая работа.	30 мин	Совершенствование: блок учи-уке в зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
62.	17.04.24	15.30-16.00	Игровая деят-ть.	30 мин	Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99  
Г.ТОМСКА,** Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

04.10.23 07:20 (MSK)

Сертификат 062FC9EB92C5632BE104033A63829563

63.	22.04.24	15.30-16.00	Беседа, двигательная деят-ть.	30 мин	Совершенствование: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа	Спортивный зал	Контрольный норматив.
64.	24.04.24	15.30-16.00	Индивидуальная и групповая работа.	30 мин	Силовые упражнения.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
65.	29.04.24	15.30-16.00	Индивидуальная и групповая работа.	30 мин	Совершенствование: ката Тэйкоку 1.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
66.	06.05.24	15.30-16.00	Индивидуальная и групповая работа.	30 мин	Продольный шпагат.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
67.	08.05.24	15.30-16.00	Индивидуальная и групповая работа.	30 мин	Совершенствование: стойка зенкуцу-дачи, стойка кибачи.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
68.	13.05.24	15.30-16.00	Индивидуальная и групповая работа.	30 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
69.	15.05.24	15.30-16.00	Индивидуальная и групповая работа.	30 мин	Совершенствование: разворот в стойках (маотэ).	Спортивный зал	Контрольный норматив.
70.	20.05.24	15.30-16.00	Индивидуальная и групповая работа.	30 мин	Совершенствование: блоки учи-уке, аге-уке, сото-уке в зенкуцу-дачи (дорожки по 3 шага).	Спортивный зал	Контрольный норматив.
71.	22.05.24	15.30-16.00	Групповая работа.	30 мин	Совершенствование: ката Тэйкоку 1.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
72.	27.05.24	15.30-16.00	Игровая деят-ть, беседа.	30 мин	Подвижные игры	Спортивная площадка	Беседа.
<b>Количество учебных недель</b>							36
<b>Количество учебных дней</b>							<b>72</b>
<b>Продолжительность каникул</b>							28.12.2023-09.01.2024 (зимние) 01.06.2024-31.08.2024(летние)
<b>Дата начала и окончания учебных периодов</b>							01.09.2023-31.05.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННО <sup>12</sup> ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99  
Г.ТОМСКА,** Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

04.10.23 07:20 (MSK)

Сертификат 062FC9EB92C5632BE104033A63829563

## 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, первой квалификационной категории.

В 2019 г. – окончила НИ ТГУ по специальности магистр физической культуры и спорта.

**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 зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения
Аге-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Учи-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки зенкуцу дачи, кибя-дачи.	Техника выполнения
Блоки сото-уке, гедан-барай, учи-уке, аге-уке.	Техника выполнения
Бег на выносливость	4-5 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Сгибание /разгибание рук в у.л.	5-10 раза
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
	2 год
Сото-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Ката Тэйкоку 1.	Техника выполнения
Аге-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Учи-уке в зенкуцу-дачи (дорожка 3 шага).	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки зенкуцу 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
Сгибание /разгибание рук в у.л.	3-8 раза
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 2024 г.
- Открытые занятия для родителей – май 2024 г.

### 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 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.

### 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

1. Горская И.Ю., Суянгулова Л.А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. — Омск, 2000.
2. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. -М.: Советский спорт, 2000.
3. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др., СПб, 2014, URL: <http://edu.mari.ru/mouo-medvedevo/dou10/> (дата обращения: 24.09.2014).
4. Ежевская К.А. Особенности динамики показателей скоростных способностей детей 4-5 лет в условиях стандартной тестовой тренировочной программы в детском саду // Теория и практика физ. культуры. 1995, №3, с. 15-18.
5. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов и др.-М.: Медицина, 1987.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: ООО "Издательство Астрель". 2002.
7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А., Михайлова Л.К. "Старт". Программа физического воспитания в ДОУ //Дошкольное воспитание, 1996, № 1-12; 1997, № 7.

### Иллюстративный материал:

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

### Рекомендуемый список литературы:

1. Могендович М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры. Ижевск: Удмуртия, 1975.
2. М. Накаяма «Лучшее каратэ». С-Пб: «АСТ», 1995г.
3. М. Накаяма «Лучшее каратэ. Хьяны, Тэки». М.: «Звезда», 1999г.
4. М. Ояма «Классическое каратэ». М.: «Эксмо», 2006г.
5. М. Ояма «Ультиматум каратэ». С-Пб «РИПОЛ», 2002г.
6. М. Ояма «Это каратэ». М.: «Гранд», 2005г.
7. А. Пфлюгер «Шотокан каратэ-до». М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002г.
8. Рубан Э.Д. Глазные болезни: учеб. пособ. для среднего профессионального образования.- Ростов н/Д, Феникс, 2005.
9. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей: пособие для учителей. -М.: Просвещение, 183.

Диагностические тесты для детей 4-7 лет (по программе «Детство» Логиновой В.И., Бабаевой Т.И.).

Двигательные задания	Показатели для детей 4-5 лет	Показатели для детей 5-6 лет	Показатели для детей 6-7 лет
<b>Тесты для определения скоростных качеств</b>			
Бег 30 м с высокого старта	12-13,5 сек	9,5-10 сек	6,8-7,2 сек
<b>Тесты для определения скоростно-силовых качеств</b>			
Прыжок в длину с места	50-70 см	80-90 см	100-110 см
Бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы	1,3-1,5 м	1,5-2 м	2,5-3,5 м
Бросок теннисного мяча в даль	4-7 м	8-10 м	11-15 м
<b>Тесты для определения ловкости и координационных способностей</b>			
Челночный бег 3*10 м	14,5-13 с	12,5-10,5 с	10,5-9,5 с
Сохранение статического равновесия	10-12 с	12-20 с	20-30 с
Задания на гибкость	0-3 см	3-8 см	8-12 см
<b>Тесты для определения выносливости</b>			
Бег 90 м на выносливость	40-35 с	30-26,2 с	25-20,8 с
<b>Тест для определения силовой выносливости</b>			
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	5-9 раз	9-16 раз	16-24 раз



**Диагностические тесты для детей 4-7 лет (по программе «Физическое развитие»  
Плаксиной Л.И.).**

<b>Двигательные задания</b>	<b>Показатели для детей 4-5 лет</b>	<b>Показатели для детей 5-6 лет</b>	<b>Показатели для детей 6-7 лет</b>
<b>Тесты для определения скоростных качеств</b>			
Бег 20 м с высокого старта	6-7 сек	6-5,5 сек	6-8 сек
<b>Тесты для определения скоростно-силовых качеств</b>			
Прыжок в длину с места	30-40 см	70-75 см	90-100 см
Бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы	1-1,5 м	2-3 м	3-4 м
Бросок теннисного мяча в даль	3-4 м	4-6 м	5-10 м
<b>Тесты для определения ловкости и координационных способностей</b>			
Челночный бег	3*5 м Индивидуальный темп	3*10 м Индивидуальный темп	3*10 м Индивидуальный темп
Сохранение статического равновесия	Прохождение по гимнастической скамейке	Прохождение по гимнастической скамейке прямо, боком и с мешочком на голове	Прохождение по гимнастической скамейке приставным шагом, приседая
Задания на гибкость	0-3 см	3-8 см	8-12 см
<b>Тесты для определения выносливости</b>			
Бег 90 м на выносливость	Индивидуальный темп	Индивидуальный темп	Индивидуальный темп
<b>Тест для определения силовой выносливости</b>			
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	5-9 раз	9-16 раз	16-24 раз