

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 30.08.2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №99
_____/ Корягина Т. В.
Приказ №172-н от 30.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ для малышей»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 учебный год

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

г. Томск – 2023 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 для малышей».....	7
1.4. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (4-5 лет).....	7
1.5. Планируемые результаты. Первый год обучения (4-5 лет).....	8

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы.....	17
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	17
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	18
2.5. Методические материалы.....	18
2.6. Список литературы.....	20
Приложение.....	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ для малышей» - физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
 - адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
 - профессиональную ориентацию обучающихся;
 - выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
 - удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни дошкольников.

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

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. 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.).

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 рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы в области **физической культуры и спорта** предусмотрены 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.

Программа «Каратэ для малышей» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» [1];
- 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»;
- 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»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление администрации Города Томска от 21.10.2013 г. № 1186 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска»;
- Распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 01.11.2013г. № р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска»;
- Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014 г. № 485 и от 24.04.2014г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 24.03.2011г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска».

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

Возрастные особенности. Физическое развитие (4-5 лет).

Как правило, ребенок приходит в сад в 3-4 года. Первое время происходит адаптация детей. Зачастую, многие дети в этот период начинают болеть. 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.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает

индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий. Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

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.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – развитие основных физических и психологических качеств, приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся

Главными **задачами данной программы** являются:

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Развитие физических качеств: силы, скорость, выносливости, ловкости, гибкость.

Воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, уважение, самодисциплина), воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Условия реализации программы:

Адресат программы – дети в возрасте 4-5 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 4-5 лет – 20 минут. Режим занятий - 2 раза в неделю, периодичность - с сентября по июнь включительно.

1.3. Содержание программы «Каратэ для малышей».

1.4. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. (возраст 4-5 лет)

№ п/п	Название раздела, темы.	Содержание			Формы проверки реализации программы
		Всего часов	Теория	Практика	

1.	Инструктаж по ТБ. ОФП	3 Теория -1 Практика - 2	Правила поведения в спорт.зале. Поведение при выполнении определенных упражнений.	Бег, беговые упражнения. Приседания, упражнения на пресс.	Опрос. Беседа. Техника выполнения упражнений.
2.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	4 Теория – 0.5 Практика – 3.5	Понятие правильного выполнения отжиманий.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа (и.п.- стоя на коленях, упор лёжа)	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
3.	Упражнения на равновесие.	6 Теория-0.5 Практика – 5.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение упражнений «ласточка», «журавль», и др.	Техника выполнения упражнений.
4.	ОРУ.	8 Теория- 0.5 Практика - 7.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Беговые упражнения, прыжки, приседания, и др.	Техника выполнения упражнений. сдача контрольных нормативов.
5.	Стойка кибя-дачи.	8 Теория – 0.5 Практика – 7.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение кибя – дачи.	Техника выполнения упражнений.
6.	Блок гедан-барай.	8 Теория-0.5 Практика – 7.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнений.
7.	Блок сото-уке.	8 Теория -0.5 Практика - 7.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнений.
8.	Стойка зенкуцу-дачи.	8 Теория -0.5 Практика - 7.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение зенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнений.
9.	Продольный шпагат. Упражнения на гибкость.	4 Теория -0.5 Практика -	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение подготавливающих упражнений, растяжка шпагата.	Техника выполнения упражнений.

		3.5			
10.	Подвижные игры.	6 Теория -0.5 Практика - 5.5	Правила подвижных игр.	Игры в «Рыбака и рыбку», «Вышибалы», «Птицы в гнезда», «Жуки» и др.	Беседа.
11.	Силовые упражнения.	6 Теория -0.5 Практика - 5.5	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.	Освоение терминологии.	3 Теория -1.5 Практика - 1.5	Термины на японском языке (здравствуйте, досвидания, счет, название некоторых упражнений).	Выполнение упражнений по названию на японском языке.	Опрос. Беседа.

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):

Владеть в соответствии с возрастом основными движениями.

Принимать правильное исходное положение при выполнении заданного упражнения.

Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Уметь строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполнять доступные гигиенические процедуры.

Иметь элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знать информацию о пользе утренней зарядки и физических упражнений.

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).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2023-2024 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.

№	Дата	Время	Форма	Кол	Тема занятия	Место	Форма
---	------	-------	-------	-----	--------------	-------	-------

п/п	проведения	проведения занятий	занятия	-во часов		проведения	контроля
1.	05.09.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Инструктаж по ТБ.ОФП.	Спортивный зал	Опрос. Беседа.
2.	07.09.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Двигательная деятельность, групповая форма работы.	20 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
3.	12.09.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность. индивидуальная работа.	20 мин	Разучивание: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
4.	14.09.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность. Групповая форма работы.	20 мин	Закрепление: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
5.	19.09.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность. Фронтальная форма работы.	20 мин	Совершенствование: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения. Контрольный норматив.
6.	21.09.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Разучивание: стойка кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
7.	26.09.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Закрепление: стойка кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
8.	28.09.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Совершенствование: стойка кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
9.	03.10.	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая форма занятия, беседа.	20 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
10.	05.10.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Фронтальная форма занятия. Беседа.	20 мин	Силовые упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения. Контрольный норматив.
11.	10.10.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая форма занятия, беседа.	20 мин	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения. контрольный норматив.
12.	12.10.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Разучивание: блок гедан-барай.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
13.	17.10.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальная работа.	20 мин	Закрепление: блок гедан-барай.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
14.	19.10.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая форма занятия,	20 мин	Совершенствование: блок гедан-барай.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
15.	24.10.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Терминология на японском.	Спортивный зал	Беседа, опрос.
16.	26.10.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, игровая деятельность.	20 мин	Подвижные игры (игровое занятие).	Спортивный зал	Беседа.

		группа	ть.				
17.	31.10.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деят-ть. Индивидуальная работа.	20 мин	Совершенствование: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
18.	02.11.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая форма занятия	20 мин	Совершенствование: стойка кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
19.	07.11.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая работа, двигательная деят-ть.	20 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
20.	09.11.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	20 мин	Совершенствование: блок гедан-барай.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
21.	14.11.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальная и фронтальная работа.	20 мин	Разучивание: стойка зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
22.	16.11.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая работа, двигательная деят-ть.	20 мин	Закрепление: стойка зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
23.	21.11.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая работа, двигательная деят-ть.	20 мин	Совершенствование: стойка зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
24.	23.11.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Игровая деят-ть, беседа.	20 мин	Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа.
25.	28.11.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальная и фронтальная работа.	20 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
26.	30.11.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая работа, двигательная деят-ть.	20 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
27.	05.12.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	20 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
28.	07.12.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	20 мин	Терминология на японском языке.	Спортивный зал	Опрос, беседа.
29.	12.12.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	20 мин	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
30.	14.12.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	20 мин	Совершенствование: стойка зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
31.	19.12.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Двигательная деят-ть, групповая работа.	20 мин	Совершенствование: стойка кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
32.	21.12.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Игровая деят-ть, беседа.	20 мин	Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа.
33.	26.12.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	20 мин	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Спортивный зал	Беседа, опрос.

34.	28.12.23	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, групповая работа.	20 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
35.	09.01.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, фронтальная работа.	20 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
36.	11.01.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
37.	16.01.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Разучивание: гедан-барай в зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
38.	18.01.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальная и групповая работа.	20 мин	Закрепление: гедан-барай в зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
39.	23.01.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая работа.	20 мин	Совершенствование: гедан-барай в зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
40.	25.01.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, игровая деятельность.	20 мин	Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа.
41.	30.01.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая работа.	20 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
42.	01.02.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Разучивание: блок сото-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
43.	06.02.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	20 мин	Закрепление: блок сото-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
44.	08.02.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, групповая работа.	20 мин	Совершенствование: блок сото-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
45.	13.02.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
46.	15.02.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Разучивание: блок сото-уке в кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
47.	20.02.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальная и групповая работы.	20 мин	Закрепление: блок сото-уке в кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
48.	22.02.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Групповая работа.	20 мин	Совершенствование: блок сото-уке в кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
49.	27.02.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	20 мин	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
50.	29.02.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
51.	05.03.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деятельность.	20 мин	Разучивание: блок гедан –барай в кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
52.	07.03.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	20 мин	Закрепление: блок гедан –барай в кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
53.	12.03.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа,	20	Совершенствование:	Спортивный	Техника

		группа	групповая работа.	мин	блок гедан –барай в кибя-дачи.	ый зал	выполнения упражнений.
54.	14.03.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	20 мин	Совершенствование: блок сото-уке.	Спортивн ый зал	Техника выполнения упражнений.
55.	19.03.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	20 мин	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Спортивн ый зал	Беседа, опрос.
56.	21.03.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая работа, групповая работа.	20 мин	Совершенствование: стойка кибя-дачи.	Спортивн ый зал	Техника выполнения упражнения.
57.	26.03.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая работа, групповая работа.	20 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивн ый зал	Техника выполнения упражнений.
58.	28.03.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая работа, групповая работа.	20 мин	Совершенствование: блок сото-уке.	Спортивн ый зал	Техника выполнения упражнений.
59.	02.04.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая работа, групповая работа.	20 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивн ый зал	Техника выполнения упражнений.
60.	04.04.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая работа, групповая работа.	20 мин	Совершенствование: сото-уке в кибя-дачи.	Спортивн ый зал	Техника выполнения упражнений.
61.	09.04.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, групповая работа.	20 мин	Совершенствование: блок гедан-барай.	Спортивн ый зал	Техника выполнения упражнений.
62.	11.04.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Игровая деят-ть.	20 мин	Подвижные игры.	Спортивн ый зал	Беседа.
63.	16.04.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	20 мин	Терминология на японском языке.	Спортивн ый зал	Опрос, беседа, зачет.
64.	18.04.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Силовые упражнения.	Спортивн ый зал	Контрольный норматив.
65.	23.04.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Совершенствование стойка дзенкуцу-дачи.	Спортивн ый зал	Контрольный норматив.
66.	25.04.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Продольный шпагат.	Спортивн ый зал	Контрольный норматив.
67.	30.04.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Совершенствование: стойка кибя-дачи.	Спортивн ый зал	Контрольный норматив.
68.	07.05.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивн ый зал	Контрольный норматив.
69.	14.05.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Совершенствование: блок сото-уке.	Спортивн ый зал	Контрольный норматив.
70.	16.05.24	16.00.- 16.20.-3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Совершенствование: блок гедан- барай.	Спортивн ый зал	Контрольный норматив.
71.	21.05.24	16.00.- 16.20.-3 группа	Групповая работа.	20 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивн ый зал	Техника выполнения упражнений.

72.	23.05.24	16.00.- 16.20.-3 группа	Игровая деять, беседа.	20 мин	Подвижные игры	Спортивн ая площадка	Беседа.
73.	04.06.24	16.00.- 16.20.-3 группа	Групповая работа.	20 мин	Общеразвивающие упражнения	Спортивн ая площадка	Контрольный норматив.
74.	06.06.24	16.00.- 16.20.-3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Совершенствование: стоек кибя-дачи и зенкуцу-дачи.	Спортивн ая площадка	Контрольный норматив.
75.	11.06.24	16.00.- 16.20.-3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивн ая площадка	Контрольный норматив.
76.	13.06.24	16.00.- 16.20.-2 группа 16.30- 16.50- 3 группа	Игровая деять, беседа.	20 мин	Подвижные игры. Общая физическая подготовка.	Спортивн ая площадка	Беседа.
77.	18.06.24	16.00.- 16.20.-3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Совершенствование: блоков сото-уке и гедан-барай.	Спортивн ая площадка	Контрольный норматив.
78.	20.06.24	16.00.- 16.20.- 3 группа	Индивидуальн ая работа, групповая работа.	20 мин	Упражнения на гибкость.	Спортивн ая площадка	Контрольный норматив.
79.	25.06.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Индивидуальн ая и групповая работа.	20 мин	Совершенствование: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивн ая площадка	Контрольный норматив.
80.	27.06.24	16.00 – 16.20 – 3 группа	Игровая деять, беседа.	20 мин	Подвижные игры. Общая физическая подготовка.	Спортивн ая площадка	Беседа.

Количество учебных недель – 40.

Количество учебных дней – 80.

**Продолжительность каникул – 29.12.2023 г. – 08.01.2024 г. (зимние)
01.07.2023 г. – 31.08.2024 г. (летние)**

Дата начала и окончания учебных периодов – 4.09.2023 г. - 28.06.2024 г.

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 первой квалификационной категории – Аканеева Елена Анатольевна.

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
	4-5 лет
Киба-дачи.	Техника выполнения
Дзенкуцу-дачи	Техника выполнения
Сото-уке	Техника выполнения
Гедан-барай	Техника выполнения
Бег на выносливость	2-2,5 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Отжимание	1-3 раза
Приседание за минуту	25-30 раз
Вис на перекладине	40-60 сек
Гибкость	5-7 см
Прыжки на скакалке за минуту	10-20 раз
Пресс за минуту	10-15 раз
«Пистолетик»	1 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
Киба-дачи	Техника выполнения
Дзенкуцу-дачи	Техника выполнения
Сото-уке	Техника выполнения
Гедан-барай	Техника выполнения
Бег на выносливость	1,5-2 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Отжимание	1-2 раза
Приседание за минуту	25-30 раз
Вис на перекладине	30-40 сек
Гибкость	5-7 см
Прыжки на скакалке за минуту	10-15 раз
Пресс за минуту	10 раз
«Пистолетик»	1 раз на каждой ноге
Уголок	25 сек
Лодочка	25 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 4-5 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

Учебные пособия:

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. Накояма «Лучшее каратэ. Хьяны, Тэкки». 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. Накояма «Лучшее каратэ». С-Пб: «АСТ», 1995г.
3. М. Накояма «Лучшее каратэ. Хьяны, Тэкки». 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.

Приложение (поурочное планирование).

Одно занятие составляет один учебный час (20 мин.).

При освоении любых форм обучения используется **принцип** от простого к сложному.

Основными **формами обучения** являются – групповой, индивидуальный, фронтальный.

Разделы	Продолжи-	Содержание раздела	Виды упражнений
---------	-----------	--------------------	-----------------

тренировочного процесса	тельность		
1. разминка	4 мин.	Построение. Проведение инструктажа. Выполнение упражнений, подготавливающих мышцы, суставы, связки к основной части занятий.	Оздоровительный бег, обще развивающие упражнения
2. основная часть	8	Отработка базовых упражнений - Кихон. Силовые упражнения – приседания, отжимания и др.	Блоки: аге-уке, сото-уке, гедан-барай. Стойки: киба-дачи, зенкуцу-дачи, какуцу-дачи.
3. заминка	5 мин.	Упражнения на гибкость, скоростно-силовые упражнения. Подведение итога занятия.	Растяжка шпагата, упражнения на мышцы пресса, спины и др.
4. игра	3 мин.	«Рыбак и рыбки», «Вышибалы», «День и ночь», «Вороной конь» и др.	Игры развивают меткость, точность, ловкость, скорость, силу, прыгучесть, координацию движений и др.

Дети, имеющие отклонения в развитии на занятиях меньше по времени бегают, меньше выполняют силовые упражнения, общеразвивающие. Но больше работают над растяжкой основных групп мышц, над базовой техникой каратэ.