

**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.