

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №99
г. Томска

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

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

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Юный каратист»**

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

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

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы «Юный каратист».....	7
1.3. 1 Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (5-6 лет).....	7
1.4. Планируемые результаты. Первый год обучения (5-6 лет).....	9

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет.....	10
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.....	19
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Список литературы.....	20
Приложение.....	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный каратист» - физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии. Данная программа направлена на развитие основных физических и психологических качеств, на укрепление здоровья, на 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.

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

Практическая значимость программы определяется Федеральным государственным образовательным стандартом 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- формирует начальные представления о виде спорта - каратэ, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными

нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Занятия по каратэ оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка, решают задачу по улучшению и исправлению осанки; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Дети занимаются каратэ босиком, что способствует закаливанию организма.

Отличительной способностью дошкольников является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий. Каратэ является отличной системой психофизической подготовки и направляют в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Приобщение детей к спорту с помощью каратэ изменит их образ жизни и возможно у некоторых ребят возникнет стойкое увлечение спортом, что позволит им достигать различных спортивных результатов в будущем.

Программа «Юный каратист» 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 программа образовательная программа дошкольного образования МАДОУ №99, программа «Физического воспитания (для слабовидящих детей)» Плаксиной Л. И. по которым работает МАДОУ № 99.

Возрастные особенности. Физическое развитие (5-6 лет).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни. К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

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 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 5-6 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 5 – 6 лет – 25 минут (согласно нормам СанПиНа). Режим занятий - 2 раза в неделю, периодичность - с сентября по июнь включительно.

1.3. Содержание программы «Юный каратист».

1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Название темы, раздела	Содержание			Форма проверки реализации программы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП	3 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.	5 Теория -0.5 Практика – 4.5	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.	4 Теория – 0.5 Практика – 3.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение упражнений «ласточка», «журавль», и др.	Техника выполнения упражнений.
4.	ОРУ.	6 Теория – 0.5 Практика – 5.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Беговые упражнения, прыжки, приседания, и др.	Техника выполнения упражнений. сдача контрольных нормативов.
5.	Стойка кибакэ-дэчи.	4 Теория – 0.5 Практика – 3.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение кибакэ – дэчи.	Техника выполнения упражнений.
6.	Блок гедан-барай.	4 Теория – 0.5 Практика – 3.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнений.
7.	Блок сото-уке.	4 Теория – 0.5 Практика – 3.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнений.
8.	Стойка зенкуцу-дэчи.	4 Теория – 0.5 Практика – 3.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение зенкуцу-дэчи.	Техника выполнения упражнений.
9.	Продольный шпагат. Упражнения на гибкость.	5 Теория – 0.5 Практика – 4.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение подготавливающих упражнений, растяжка шпагата.	Техника выполнения упражнений.
10.	Подвижные игры.	6 Теория – 0.5 Практика – 5.5	Правила подвижных игр.	Игры в «Рыбака и рыбку», «Вышибалы», «Птицы в гнезда», «Ловишка» 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	Техника выполнения упражнений. Сдача контрольных нормативов.

				гимнастическими палками и др.	
12.	Блок учи-уке.	6 Теория – 0.5 Практика – 5.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнения.
13.	Блок аге-уке.	6 Теория – 0.5 Практика – 5.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнения.
14.	Уровень чудан (средний).	3 Теория – 0.5 Практика – 2.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блоков в правильном уровне.	Техника выполнения упражнения.
15.	Уровень дзёдан (верхний)	3 Теория – 0.5 Практика – 2.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блоков в правильном уровне.	Техника выполнения упражнения.
16.	Разворот в стойке (маотэ).	3 Теория – 0.5 Практика – 2.5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение разворотов в стойках.	Техника выполнения упражнения.

Планирование тренировочного процесса и проведение занятий строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности спортсменов устанавливаются в процессе изучения: анкетных данных, бесед с родителями, воспитателями, медицинской сестрой, предварительных испытаний и наблюдений в процессе занятий.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы воспитанники научатся (знать и уметь):

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

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 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.

№ п/п	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деятельность	25 мин	Инструктаж по ТБ.ОФП.	Спортивный зал	Опрос. Беседа.
2.	06.09.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Двигательная деятельность, групповая форма работы.	25 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
3.	11.09.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деятельность. индивидуальная работа.	25 мин	Разучивание: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
4.	13.09.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деятельность. Групповая форма работы.	25 мин	Закрепление: сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
5.	18.09.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деятельность. Фронтальная форма работы.	25 мин	Совершенствование : сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения. Контрольный норматив.
6.	20.09.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деятельность.	25 мин	Совершенствование : стойка кибакан-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
7.	25.09.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деятельность.	25 мин	Совершенствование : блок гедан-барай.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
8.	27.09.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деятельность.	25 мин	Совершенствование : стойка зенкуцукан-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
9.	02.10.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая форма занятия, беседа.	25 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
10.	04.10.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы	Фронтальная форма занятия. Беседа.	25 мин	Силовые упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.

		16.30– 16.55 - 8 группа					Контрольный норматив.
11.	09.10.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая форма занятия, беседа.	25 мин	Упражнения на гибкость.	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения. контрольный норматив.
12.	11.10.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Разучивание: уровень чудан (средний).	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
13.	16.10.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа.	25 мин	Закрепление: уровень чудан (средний).	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
14.	18.10.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая форма занятия,	25 мин	Совершенствование : уровень чудан (средний).	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
15.	23.10.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Совершенствование : блок сото-уке.	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
16.	25.10.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, игровая деят-ть.	25 мин	Подвижные игры (игровое занятие).	Спорти вный зал	Беседа.
17.	30.10.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Разучивание: блок учи-уке.	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
18.	01.11.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая форма занятия	25 мин	Закрепление: блок учи-уке.	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
19.	06.11.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая работа, двигательная деят-ть.	25 мин	Совершенствование : блок учи-уке.	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
20.	08.11.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Совершенствование : блок гедан барай в зенкуцу-дачи.	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
21.	13.11.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная и фронтальная работа.	25 мин	Разучивание: уровень дзэдан (верхний).	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
22.	15.11.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая работа, двигательная деят-ть.	25 мин	Закрепление: уровень дзэдан (верхний).	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
23.	20.11.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая работа, двигательная деят-ть.	25 мин	Совершенствование : уровень дзэдан (верхний).	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
24.	22.11.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Игровая деят-ть, беседа.	25 мин	Подвижные игры.	Спорти вный зал	Беседа.
25.	27.11.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная и фронтальная работа.	25 мин	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.
26.	29.11.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая работа, двигательная деят-ть.	25 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спорти вный зал	Техника выполнения упражнения.

27.	04.12.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Совершенствование : блок сото-уке в кибя-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
28.	06.12.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Совершенствование : сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
29.	11.12.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	25 мин	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
30.	13.12.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Совершенствование : блок учи-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
31.	18.12.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Двигательная деят-ть, групповая работа.	25 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
32.	20.12.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Игровая деят-ть, беседа.	25 мин	Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа.
33.	25.12.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Спортивный зал	Беседа, опрос.
34.	27.12.23	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, групповая работа.	25 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
35.	10.01.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, фронтальная работа.	25 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
36.	15.01.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Совершенствование : стойка зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
37.	17.01.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Разучивание: разворот в стойке (маотэ).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
38.	22.01.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Закрепление: разворот в стойке (маотэ).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
39.	24.01.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая работа.	25 мин	Совершенствование : разворот в стойке (маотэ).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
40.	29.01.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, игровая деят-ть.	25 мин	Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа.
41.	31.01.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая работа.	25 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
42.	05.02.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Разучивание: блок аге-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
43.	07.02.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	25 мин	Закрепление: блок аге-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.

44.	12.02.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блок аге-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
45.	14.02.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деятельность.	25 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
46.	19.02.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Разучивание: блок аге-уке в киб-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
47.	21.02.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная и групповая работы.	25 мин	Закрепление: блок аге-уке в киб-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
48.	26.02.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блок аге-уке в киб-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
49.	28.02.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	25 мин	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
50.	04.03.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
51.	06.03.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Разучивание: блок учи-уке в киб-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
52.	11.03.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	25 мин	Закрепление: блок учи-уке в киб-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
53.	13.03.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блок учи-уке в киб-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
54.	18.03.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Совершенствование : блок сото-уке в киб-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
55.	20.03.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Беседа, двигательная деят-ть.	25 мин	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Спортивный зал	Беседа, опрос.
56.	25.03.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блок гедан-барай в стойке зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнения.
57.	27.03.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	25 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
58.	01.04.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блок сото-уке в киб-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
59.	03.04.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	25 мин	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
60.	08.04.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная работа, групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блок аге-уке в зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.

61.	10.04.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Беседа, групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блок сото-уке.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
62.	15.04.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Игровая деятельность.	25 мин	Подвижные игры.	Спортивный зал	Беседа.
63.	17.04.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Беседа, двигательная деятельность.	25 мин	Совершенствование : блок гедан-барай в зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
64.	22.04.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Силовые упражнения.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
65.	24.04.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Совершенствование аге-уке в зенкуцу-дачи.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
66.	29.04.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Продольный шпагат.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
67.	06.05.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блок сото-уке в стойка кибя-дачи.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
68.	08.05.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
69.	13.05.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Совершенствование : разворот в стойках (маотэ).	Спортивный зал	Контрольный норматив.
70.	15.05.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блок учи-уке в кибя-дачи.	Спортивный зал	Контрольный норматив.
71.	20.05.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Групповая работа.	25 мин	Упражнения на равновесие.	Спортивный зал	Техника выполнения упражнений.
72.	22.05.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Игровая деятельность, беседа.	25 мин	Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа.
73.	27.06.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Общеразвивающие упражнения.	Спортивная площадка	Техника выполнения упражнения.
74.	03.06.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Совершенствование : стоек кибя-дачи и зенкуцу-дачи.	Спортивная площадка	Техника выполнения упражнения.
75.	05.06.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Силовые упражнения (работа в группах).	Спортивная площадка	Техника выполнения упражнения.
76.	10.06.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 – 8 группа	Игровая деятельность, беседа.	25 мин	Подвижные игры. Общая физическая подготовка.	Спортивная площадка	Беседа.
77.	17.06.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Совершенствование : блоков сото-уке и	Спортивная площадка	Техника выполнения упражнения.

		16.30– 16.55 - 8 группа			гедан-барай, аге- уке, учи-уке.	площад ка	
78.	19.06.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Упражнения на гибкость.	Спорти вная площад ка	Техника выполнения упражнения.
79.	24.06.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Индивидуальная и групповая работа.	25 мин	Совершенствование : сгибание/разгибани е рук в упоре лёжа.	Спорти вная площад ка	Техника выполнения упражнения.
80.	26.06.24	16.00 – 16.25 – 9 и 5 группы 16.30– 16.55 - 8 группа	Игровая деят-ть, беседа.	25 мин	Подвижные игры. Общая физическая подготовка.	Спорти вная площад ка	Беседа.
Количество учебных недель							40
Количество учебных дней							80
Продолжительность каникул							29.12.2023 г. – 08.01.2024 г. (зимние) 01.07.2024 г. – 31.08.2024 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов							05.09.2023 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 – 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
	5-6 лет
Сото-уке в кибя-дачи.	Техника выполнения
Гедан-барай в зенкуцу-дачи	Техника выполнения
Аге-уке в дзенкуцу-дачи	Техника выполнения
Учи-уке в кибя-дачи	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки дзенкуцу дачи, кибя-дачи.	Техника выполнения
Блоки сото-уке, гедан-барай, учи-уке, аге-уке.	Техника выполнения
Бег на выносливость	3-4 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Сгибание /разгибание рук в у.л.	2-7 раз
Приседание за минуту	30-40 раз
Вис на перекладине	40-60 сек
Гибкость	5-10 см
Прыжки на скакалке за минуту	20-40 раз
Пресс за минуту	10-35 раз
«Пистолетик»	2-5 раз на каждой ноге
Уголок	30-40 сек
Лодочка	30-40 сек

Контрольные нормативы для детей, имеющих особенности в развитии

Вид норматива	Форма диагностики
	2 год
Сото-уке в кибя-дачи.	Техника выполнения
Гедан-барай в зенкуцу-дачи	Техника выполнения
Аге-уке в дзенкуцу-дачи	Техника выполнения
Учи-уке в кибя-дачи	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки дзенкуцу дачи, кибя-дачи.	Техника выполнения
Блоки сото-уке, гедан-барай, учи-уке, аге-уке.	Техника выполнения
Бег на выносливость	1.5-3 минуты
ОРУ	Техника выполнения

Сгибание /разгибание рук в у.л.	1-5 раза
Приседание за минуту	30-40 раз
Вис на перекладине	30-40 сек
Гибкость	5-10 см
Прыжки на скакалке за минуту	20-25 раз
Пресс за минуту	10-15 раз
«Пистолетик»	1-3 раз на каждой ноге
Уголок	25-30 сек
Лодочка	25-30 сек

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Соревнования «Первенство детского сада № 99 по каратэ» - апрель 2023 г.
- Открытые занятия для родителей – май 2023 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 5-6 лет. «Круговая тренировка».

Формы организации НОД: групповая, индивидуальная, фронтальная формы. «Круговая тренировка».

Педагогические технологии: «Круговая тренировка» - Занятия проходят в спортивном зале, данный метод используется в основной части занятия. В круг включается 4-5 упражнений («станций»). Группа детей (20 человек) делится на 4-5 подгрупп, соответственно. Как правило, упражнения подобраны на различные группы мышц, одно упражнение из техники каратэ, остальные из ряда силовых, скоростно - силовых упражнений, упражнений на развитие гибкости, ловкости и специальной выносливости. Каждое упражнение выполняется на время (2-4 минуты). Постепенно время выполнения упражнения увеличивается. В начале учебного года оно составляло 2 минуты и «станций» было 4, к концу года – 4 минуты и «станций» стало 5. Все

двигательные действия подбираются с учетом возрастных особенностей, детям они знакомы и выполняются на уровне навыка. Круг дети проходят один раз. Отдых между «станциями» предусматривается и составляет 1 минуту.

Алгоритм НОД:

Структура НОД

- Построение. Эмоциональный настрой на предстоящую деятельность.
- Разминка – подготовка к занятию основных групп мышц.
- Основная часть – выполнение запланированных упражнений, в соответствии с темой занятий.
- Игровая деятельность – развитие основных физических качеств с помощью игры.
- Заминка – снизить повышенное возбужденное эмоциональное состояние детей и привести мышцы из состояния активности в состояние покоя.

2.6. Список литературы

Нормативные документы:

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 деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
8. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
9. 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».
10. 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».
11. 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».

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. Елифанов 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.

Методические рекомендации к проведению отдельных тем занятий.

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

Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи спортивного воспитания и конкретные перспективы развития детей.

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения каратэ, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность. Рекомендуется использовать личностно-ориентированный подход (учет возраста и возрастной психологии детей), регламентированные методы обучения (метод основан на избирательном подходе в освоении двигательных умений и навыков), системный подход (стабильность посещения занятий – 2 раза в неделю).

Для детей, имеющих особенности в развитии рекомендуется меньше выполнять силовых и общеразвивающих упражнений, меньше по времени бегать. Бег лучше начинать с 1 минуты и постепенно в течение года увеличивать до 2-2,5 минут.

При ознакомлении детей с базовой техникой Кихон нужно объяснить смысл и технику каждого блока и стойки. При выполнении данной техники следить за низкой посадкой стоек и четким блокированием ударов. Используя метод наглядности, показать детям технику Кихон (показать на видео или показать самому педагогу). Иппон Кумитэ рекомендовано начинать со второго года обучения. Эти упражнения выполняются в парах. К этому времени дети осознают каким видом спорта они занимаются, становятся более послушнее, у них появляется навык выполнения Кихона.

Учитывая возраст детей, не возможно во время занятия обойтись без игрового метода. Игра становится стимулом хорошего поведения и старания правильного выполнения различных упражнений. Игру можно провести как в конце занятия, так и в течении. Например, поиграть в игру «Самые сильные ноги», в которой выигрывает тот, кто больше раз присядет.

Дети не любят упражнения на растяжку мышц ног. Их можно вдохновить, используя метод поощрения, т.е. тянуть мышцы заканчивают раньше те дети, которые больше стараются. Таким образом, педагог во время занятий должен учитывать физические, психологические и возрастные особенности развития ребенка.