

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию воспитанников № 407 «Жаворонок»

620049 г. Екатеринбург, пер. Курьинский 3-а, тел/факс: 374-15-83
e-mail: mdou407@eduekb.ru, сайт: <https://407.tvoysadik.ru>

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2023г. №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ детский сад № 407
Скрицкая И.Г.
30.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
– общеразвивающая программа «Каратэ»
физкультурно - спортивной направленности
для детей 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор –составитель :
Нохрин Игорь Александрович,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи Программы.....	6
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей 5-7 лет	8
Характеристика физического развития детей шестого года жизни	8
Характеристика физического развития детей седьмого года жизни	9
1.2. Планируемые результаты	10
Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.....	10
1.2.1. Планируемые результаты освоения детьми Программы	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Содержание образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе.	12
2.2 Особенности организации образовательной деятельности по Программе	13
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	17
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	17
3.2. Материально-техническое обеспечение Программы	19
3.3. Перечень научно-методических литературных источников, используемых при разработке Программы	19
3.4 Оценочные материалы,.....	21
Приложение 1	23
Мониторинг индивидуального физического развития ребенка 5-6 лет (старший возраст)	23
Приложение 2	25
Мониторинг индивидуального физического развития ребенка 6–7 лет (подготовительной к школе возраст)	25

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности детей 5-7 лет «Каратэ-до» (далее Программа) разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», а также на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20) от 28.09.2020 № 28
- Постановление правительства Российской Федерации № 1441 от 15.09.2020 г., «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования – Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г., № 1014;
- Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014г. №594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ».

Программа разработана на основе технологии А.В. Иванова представленной в авторской образовательной программе дополнительного образования детей по Каратэ.

Согласно Закону об образовании, дошкольное образование является уровнем общего образования. Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребенка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе.

Поэтому миссия дошкольного образования – в создании предпосылок к полноценной деятельности в новом изменяющемся мире, содействии разным формам поиска и активности ребенка, передаче ценностей и норм общества, способствующих позитивной социализации детей в изменяющемся мире.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...»

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей является приоритетным направлением молодежной политики.

В возрасте 5-7 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом. Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Во время занятий каратэ дети учатся правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера, он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

В соответствии с вышеизложенным, исходя из интересов детей и запросов родителей, в целях популяризации ЗОЖ разработана Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ- до» для детей 5 -7 лет.

Данная Программа обеспечит сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

Программа составлена в соответствии с общей концепцией дошкольного воспитания и современными методиками, и формами обучения карате. Каратэ для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию. Дети занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей направленности для детей в возрасте от 5 до 7 лет основной группы здоровья.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она адаптирована к условиям образовательной деятельности дошкольного учреждения. Содержание программы разработано с учетом динамики физического развития воспитанников старшего дошкольного возраста:

- от 5 до 6 лет (старшая группа);
- от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Данная Программа входит в вариативную часть, формируемую участниками образовательных отношений.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель: вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи:

1. Приобрести знания в области гигиены и медицины необходимых понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту.
2. Целенаправленно развивать двигательных качеств, совершенствовать двигательные навыки, изученные на занятиях каратэ.
3. Вовлечь детей дошкольного возраста в занятия спортом с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.
4. Воспитывать нравственные качества (взаимовыручку, коллективизм, дружбу) воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа опирается на следующие принципы её построения:

1. Полноценного проживания ребёнком всех этапов детства, обогащения (амплификации) детского развития.
2. Индивидуализации дошкольного образования.
3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Партнёрства образовательной организации с семьёй.
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества .
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Основными принципами реализации программы являются оптимальное и

сбалансированное развитие физических качеств, оптимальное сочетание физической нагрузки и психомоторных способностей, обучение ответственности, концентрации и сосредоточенности, создание условий для самовыражения.

Методика обучения каратэ опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку.

Систематичность - занятия каратэ должны проводиться регулярно, в определенной системе. *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях каратэ должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровню подготовленности.

Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения элементам каратэ становится разнообразным и интересным для детей.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения элементам каратэ, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты и т.д.).

Последовательность и постепенность - во время обучения детей элементам каратэ простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает **большую плотность занятий**.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

1.1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей 5-7 лет

Характеристика физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы.

Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли.

У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости.

Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение.

Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей старше 6 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.2. Планируемые результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ - Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

-

- Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.
- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее – НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.
- Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбора образа.

1.2.1. Планируемые результаты освоения детьми Программы

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Владение основами знаний и умений в области каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста.
4. Сплочение детского коллектива. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
5. Профилактика асоциальных проявлений в детской среде.
6. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо - досуговой деятельности на разном уровне.
7. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств дошкольников.

8. Повышение популяризации занятий каратэ.

Старшая группа

К концу года дети могут знать:

- историю возникновения каратэ в адаптированной доступной по возрасту форме ;
- спортивную терминологию;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ.

К концу года дети могут уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.);
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю; - выполнять отработку технических приемов – ударов; - выполнять элементы базового кумитэ.

Подготовительная к школе группа.

К концу года дети могут знать:

- историю появления, развития каратэ;
- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

К концу года дети могут уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.
- выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер соперник).
- выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.)

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе.

Настоящая программа построена на общепринятых методических положениях спортивной подготовки:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировок детей и в дальнейшем младших школьников;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе занятий.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение технике целостно, в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами);
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам техники их сочетание в единое целое).

Занятия дошкольников, в отличие от младших школьников, не ориентированы на достижение высокого спортивного результата, процессе подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

2.2 Особенности организации образовательной деятельности по Программе **Старшая группа**

Основные задачи :

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;

- прыжки и прыжковые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки на лопатках);
- метание легких снарядов (мешочков, мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений

- игровой
- равномерный
- повторный
- круговой

Основные направления тренировки:

- чтобы не допустить перегрузки детского организма, следует осторожно дозировать нагрузку. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 5-6 лет доступны упражнения с мешочками и т.д.;
- упражнения скоростно-силового характера следует выполнять дозированно, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры, комплексы игровых упражнений и задания;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;
- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение данных средств, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Комплексы упражнений (на скорость) применяют в начале основной части занятия после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине занятия. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми

играми и игровыми упражнениями. В группах с направленностью на каратэ большое внимание уделяется акробатике.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

- методы игровой направленности является основным на данном этапе;
- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, мисубидачи, кокутцудачи)
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)
- приемам самостраховки при падениях
- удары руками и ногами (ой-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении)
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)

При организации занятий с детьми 5-6 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

Подготовительная к школе группа

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности детей.

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие детей;
- обучение технике каратэ;

- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

Основные методы

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный

Основные средства

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон)
- прыжки и прыжковые упражнения

Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхания и т.д.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: скакалки, гимнастические палки, мешочки.

Элементы акробатики и самостраховки.

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Основной целью системы психолого-педагогического сопровождения воспитательно-образовательного процесса является создание условий, направленных на полноценное психофизическое развитие детей, обеспечение их эмоционального благополучия, развитие индивидуальных способностей каждого ребенка.

Функционирование Программы психолого-педагогического сопровождения обеспечивает решение следующих задач:

1. Усиление психологизации в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения.
2. Проведение индивидуальной и групповой работы с детьми на основе мониторинга и учета их индивидуально-психологических особенностей.
3. Использование в работе с детьми данных, полученных в процессе мониторинга педагогом- психологом.
4. Содействие личностному развитию каждого ребенка на всех возрастных этапах, на основе развития индивидуальных особенностей детей в единстве интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер их проявлений.
5. Содействие развитию у детей основных личностных новообразований дошкольного детства.
6. Развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста.
7. Повышение психологической компетентности родителей и педагогов в закономерностях и особенностях развития ребенка, а также в вопросах обучения и воспитания детей.

Психолого-педагогическое сопровождение воспитательно - образовательного процесса предусматривает особые требования к личности и профессиональной подготовке. Педагог должен быть открыт навстречу ребенку. Необходимым является постоянный анализ своей работы, своих ощущений от взаимодействия с ребенком, осуществление рефлексии, результаты которой должны использоваться для понимания дезадаптивного поведения ребенка.

Длительность НОД по каратэ в разных возрастных группах в течение года

Возраст воспитанников	Количество детей в группе	Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
5-6	8-10	1	2	25
6-7	8-10	1	2	30

Программа разработана для детей 5-7 лет. Минимальный нормативный срок освоения Программы – 64 занятия в год (2 занятия в неделю 8 занятий в месяц) для каждой возрастной группы отдельно.

Форма организации образовательного процесса:

- групповая – коллективное выполнение основных упражнений по ОФП;

- Форма проведения занятий в секции:

- игровое занятие – эта форма используется при обучении техники каратэ-кихон;

- спортивно-спарринговая – применяется при закреплении у детей умений, навыков по каратэ, при подведении итогов за год.

В процессе занятий каратэ необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

В структуру организации непрерывной образовательной деятельности в кружке входит:

Вводная часть (длительность 4-5 минут) – разминка; упражнения на развитие гибкости.

Основная часть (длительность 15-20 минут) – изучение основных стоек; изучение техник ударов руками и ногами; техника блоков.

Заключительная часть (длительность 3-5 минут) – освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках.

Разработан учебно-тематический план, в каждом разделе программы определены задачи воспитания и обучения. В соответствии с СанПиНом (СП 2.4.3648-20) от 28.09.2020 № 28 занятия проводятся во второй половине дня

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

1. Маты гимнастические.
2. Мячи резиновые разного диаметра.
3. Мячи пластмассовые.
4. Скакалки.
5. Скамейка гимнастическая.
6. Гимнастическая стенка.
7. Мостик качалка.
8. Палки гимнастические различной длины.
9. Обручи разных размеров.
10. Мешочки с грузом.
11. Мишень.
12. Канат для перетягивания.
13. Конус с отверстиями.
14. Дуги для подлезания.

3.3. Перечень научно-методических литературных источников, используемых при разработке Программы

1. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. 384 с.
2. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.176 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
4. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
5. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

6. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
7. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
8. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
9. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006.– 607 с.
10. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001.– 82 с.

3.4 Оценочные материалы

Методика медико-психологического обследования ИФРР основана на индивидуально-дифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка – и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год – в начале (сентябре) и в конце (мае).

Для проведения мониторинга физических качеств дошкольников по каратэ используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Мониторинг индивидуального физического развития ребенка 5-6 лет (старший возраст)

№ п./п.	Оцениваемые параметры	Критерии оценки		
		мальчики	девочки	
I	Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств основных движений, соответствующий возрастнo- половым нормативам			2 балла – результаты ребенка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов 0 баллов- почти по всем (5-6) показатели ниже нормативов
1	Бег на 30 м со старта (с)	8,2-7,5	8,3- 7,6	
2	Прыжок в длину с места (см)	90-105	85-102	
3	Бросок мяча вдаль (м)	3-5	3-10	
4	Подбрасывание и ловля мяча (кол.-во раз)	6-10	6-9	
5	Статическое равновесие с открытыми глазами (с)	15-25	20-30	
6	Гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см)	4-7	7-10	
7	Прыжок через скакалку (кол.- во раз)	3-5	3-10	
8	Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования	2 балла- ребенок охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш. 1 балл- ребенок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций, ни при выигрыше, ни при проигрыше. 0 баллов-ребенок не выражает желания участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.		
9	Проявляет способность ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку	2 балла – движения не скованны, осанка правильная. 1 балл – в целом правильно выполняет задания. Возможно небольшое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам. 0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.		
10	Проявляет способность прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см. с разбега не менее 100 см	2 балла- правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его. 1 балл- в целом правильно выполняет задания, возможно небольшие (в пределах 5 см). 0 балл - не укладывается в норматив.		
11	Проявляет способность метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз	2 балла – правильно и хорошо выполняет задания. 1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочетами. 0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.		
12	Проявлять способность играть в спортивные игры	2 балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует. 1балл- не очень четко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление. пытается участвовать в общих играх. 0 баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.		

Мониторинг индивидуального физического развития ребенка 6-7 лет (старший возраст)

№ п./п.	Оцениваемые параметры	Критерии оценки		
		мальчики	девочки	
I	Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств основных движений, соответствующий возрастнo- половым нормативам			2 балла – результаты ребенка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов 0 баллов- почти по всем (5-6) показатели ниже нормативов
1	Бег на 30 м со старта (с)	8,2-7,5	8,3 - 7,6	
2	Прыжок в длину с места (см)	90-105	85-102	
3	Прыжок через скакалку (кол.- во раз)	3-5	3-10	
4	Бросок мяча вдаль (м)	6-10	6-9	
5	Подбрасывание и ловля мяча (кол.-во раз)	15-25	20-30	
6	Гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см)	4-7	7-10	
II	Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см , мягко приземляться, прыгать в длину 150 см. прыгать через короткую и длинную скакалку	2 балла-правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая. 1 балл-в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое, с места на расстояние не менее 120 см, с разбега- несоответствие нормативам. 0 баллов-не укладывается в нормативы..		
III	Умеет перебрасывать мячи, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м, владеть «школой мяча».	2 балла – правильно и хорошо выполняет задания. 1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочетами. 0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.		
IV	Играет в спортивные игры	2 балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует. 1балл- не очень четко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление. пытается участвовать в общих играх. 0 баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022128

Владелец Скрицкая Ирина Германовна

Действителен с 16.04.2023 по 15.04.2024