

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №165» общеразвивающего вида

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:  
Протокол № 1  
«29» августа 2018 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«КЕКУСИН-КАН КАРАТЭ-ДО»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	9 месяцев
Возраст обучающихся:	5-7 лет
Автор-составитель:	Ульянов Александр Олегович, тренер по каратэ

БАРНАУЛ  
2018

## Оглавление

1. Целевой раздел программы .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы .....	4
1.4. Планируемые результаты освоения Программы .....	7
2. Содержательный раздел программы .....	9
2.1. Описание образовательной деятельности .....	9
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников .....	12
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик .....	13
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы. ....	14
3. Организационный раздел .....	16
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы .....	16
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами развития ..	16
3.3. Организация режима пребывания и жизнедеятельности воспитанников в рамках реализации Программы .....	16
3.4. Особенности традиционных событий. ....	19
4. Дополнительный раздел. ....	22
4.1. Краткая презентация Программы .....	22
Приложение 1 .....	24

## 1.Целевой раздел программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа физкультурно - спортивной направленности «Каратэ-до» (далее Программа) в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» предназначена для физического развития детей 5-7 лет в условиях дополнительного образования и направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Программа сформирована на основании нормативной правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273-ФЗ);
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Программа разработана с учетом следующих методических пособий:

1. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» -: «Гринливз»,1990. -179с.
2. Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к кунг-фу» Ленинград 1990 год.
3. А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
4. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81 с.

Программа построена в соответствии с логикой психического и физического развития дошкольников.

Программа построена в соответствии с логикой психического и физического развития дошкольников.

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

- образовательного запроса родителей;
- изменениями в сетке занятий НОД;

Обучение осуществляется на русском языке.

Концептуальной основой содержания Программы является сохранение уникальности, самооценности ребенка старшего дошкольного возраста и развитие естественных возрастных приоритетов этого периода детства.

Возможности возвращения в занимающихся таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, терпение, справедливость,

самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность.

Программа направлена на развитие в воспитанниках самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. Каратэ-до способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

Занятия каратэ-до способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях каратэ соблюдается соответствие развития гибкости и силы. Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Образовательный процесс организуется с использованием педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальное, личностно-ориентированное развитие.

Организация образовательного процесса регламентируется учебным и календарным планом, расписанием занятий.

Содержание программы имеет модульный характер. Реализация программы составляет 8 месяцев.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке. Данная Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

## **1.2. Цели и задачи программы**

Цель программы:

Способствование самосовершенствованию и познанию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, способностей, на основе полноценного использования всего многообразия техники каратэ в сочетании с другими методами физического воспитания.

Задачи программы:

- сохранить и укрепить здоровья детей;
- сформировать привычки к здоровому образу жизни;
- развить двигательные способности (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- обучить основным приемам каратэ-до.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования в Программе выделены основные принципы:

Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности

базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса ребенка.

Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип взаимодействия с детьми

Сам ребенок - молодец, у него - все получается, возникающие трудности - преодолимы, постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому; исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий, сравнение всех результатов ребенка возможно только с его собственными, а не с результатами других детей, каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Принцип результативности

Предполагает получение положительного результата оздоровительной

работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принцип взаимодействия педагога и семьи.

Преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

В программе учитываются следующие подходы:

1. Деятельностный подход: организация обучающего процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.
2. Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей имеют реабилитационную направленность. Тренер владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.
3. Компетентностный подход: позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами детей.
4. Интегративный подход: дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка. Характеристика особенностей физического развития детей подготовительного дошкольного возраста

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Совершенствуется анализаторная деятельность коры головного мозга, становятся более понятными явления окружающей среды, усиливается роль тормозных процессов. Значительно усиливается роль тормозных процессов. Значительно проявляются типологические черты характера. Речь делается связной, ребенок может хорошо передать свои мысли, впечатления. Легко образуются условно-рефлекторные связи, чтение, письмо, проявляется относительный приоритет над эмоциями.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание, равновесие, работа с предметами и др.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий

для их всестороннего физического развития.

Необходимо поощрять двигательную активность ребенка, так как большие энергозатраты способствуют не только восстановлению, но и накоплению, что является основным фактором для обеспечения роста и развития организма.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня освоения Программы. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников (п. 4.3. ФГОС ДО).

Целевые ориентиры:

Обучающиеся 5-7 лет осваивают:

- правила личной гигиены спортсмена;
- имеют представление об каратэ и его стилях;
- знают историю возникновения каратэ;
- знают правила обеспечивающие безопасность занятий;
- применяют спортивную этику;
- знают основы самоконтроля и способы предупреждения травм;
- могут концентрировать внимание, принимают самостоятельные решения;
- могут противостоять утомлению.

умеют:

- выполнять упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к основной работе;
- выполнять разновидности бега;
- выполнять упражнения на развитие силовых способностей;
- выполнять самостоятельно разминку;
- выполнять основные связки и комбинации;
- выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- выполнять упражнения на развитие гибкости ,укрепления мышц брюшного пресса и ног;
- выполнять основные удары ногами, руками , блоки;
- владеть элементарными навыками работы с шестом и нучаками ;
- выполнять бросок ,метание, ловлю мячом;
- основы техники и тактики каратэ;
- играть в спортивные игры;
- выполнять основные виды движений без посторонней помощи.

В результате развиваются ориентация в пространстве и времени, согласованность и координированность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, волевые черты характера, дисциплинированность, овладевают основами ушу, Сформированы основные

физические качества и потребность в двигательной активности. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перестроение). Владеет такими предметами как мяч, скакалка, шест. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе. Следит за правильной осанкой. Участвует в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол, настольный теннис). Усвоил основные культурно-гигиенические навыки. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье). Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формы подведения итогов используется мониторинг, опрос, контрольные занятия.



# 1. Содержательный раздел программы

## 2.1. Описание образовательной деятельности

Программа занятий рассчитана на 9 месяцев обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет.

В настоящей Программе выделен второй период спортивной подготовки, который включает следующие содержательные направления:

Вводное занятие.

Знакомство с планом работы кружка. Распределение детей по группам.

Составление расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения.

Без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогиб, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног: поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног.

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Повтор изученных тем. Основные положения кисти: "гибкий лист", "ребро

черепицы", "прилипающая ладонь", "пасть тигра", "рука-крюк".

Основные виды позиций: "споты вместе", "позиция выпада", "позиция всадника", "позиция пустого шага", "стелящийся шаг", "шаг вилка".

Основные виды перемещений: "шаг с хлопком", "шаг скольжения по земле", "шаг назад". Изучение стоек животных: "стойка дракона", "стойка аиста", "богомол", "стойка медведя", "стойка лука", "кошачья стойка", "стойка крысы", "стойка обезьяны", "пасть тигра", "стойка орла", "стойка единорога", "стойка феникса", "стойка ласточка", "по-турецки", "стойка всадника".

Изучение техники подскока-прыжка: "прямой прыжок", "раскрывающийся лотос", "удар вихря", "боковой прыжок", "бедуинский прыжок".

Учебная комбинация: "Поклон монаха", "Плети", "Гусь из корзины", "Встреча с обезьяной", "Тройные ворота", "Два молота", "Журавль клюёт", "Змея обвивает", "Двойное зеркало", "Ловушка дракона", "Стряхнуть снег с ветки", "Тигр встретил и отпускает". Передвижение в стойках: "дракона", "стойки аиста", "богомол", "стойки медведя", "лука", "кошачья стойка", "стойки крысы", "обезьяны", "пасть тигра", "стойки орла", "единорога", "стойке феникса", "стойки ласточка", "по-турецки", "стойке всадника".

Изучение комбинации базовых упражнений. Изучение комбинации позиции рук и ног. Изучение комбинации на перемещение. С предметами.

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в приседе и полу приседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой (поясом). Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метания мяча в цель, (мишень) и на дальность; (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг.). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта, бег по с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в

длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание различных тяжестей.

Спортивные игры.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Восстановительные упражнения. Фоновая, рекреативная физическая культура, лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика, лежа с использованием упражнений на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирание, массаж, самомассаж и прочее).

Спортивно-вспомогательные упражнения

Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику, каратэ, аэробика —тайбо<sup>®</sup> и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания - упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно-мышечным отношениям с активными упражнениями. Перетягивание каната; овладение мячом, —бой всадников<sup>®</sup>, —бой петухов<sup>®</sup>, салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.

Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения .

Упражнения двигательного-координационного направления и действий в каратэ, схожие по форме и структуре и соответствующие ей по амплитуде движений, по величине развиваемых усилий, по моменту наибольшего приложения усилий, по направлению развиваемых усилий, по режиму работы мышц, по режиму энергообеспечения.

Упражнения на укрепление мышц, для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки ладони (ступни) на цель, легкая набивка по лапе. Упражнения в само - страховке и страховке партнеров при выполнении различных видов упражнений.

Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия (продвижение вперед с вращениями, после вращения, наклоны туловища или головы вперед в движении, прыжки на одной ноге, с прижатой к плечу головой, повороты туловища в полу-наклоне, многократное выполнение отяжек, уклонов, нырков и др.). Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (удара, защиты) с предметами (мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от

брошенного волана и др.).

Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки толкаясь руками и ногами из положения лежа на животе, от стены; прыжки в глубину с отскоком, запрыгивание на возвышение, бросание предмета(мяч)назад с прогибом туловища, через себя, от себя и др.

Специальные игры и эстафеты: дебюты, захват территории, скоростное набрасывание, и другие.

Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

Специальные упражнения.

На развитие силы.

На развитие быстроты.

Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений. Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора.

Упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них. Упражнения в поворотах.

На развитие выносливости.

Много раундовая работа с применением транзитивных методов тренировки.

На развитие гибкости.

Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Полно амплитудные удары, приемы защиты, наклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и другие.

На развитие ловкости.

Упражнения с партнером.

Техническая подготовка .

Техническая подготовка в каратэ направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков.

Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность физической деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений. Специальная техническая подготовка направлена на освоение и возможно более высокую степень совершенствования выполнения упражнений.

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Формы, методы и средства, используемые в организации образовательного процесса с воспитанниками, зависят от:

- возрастных особенностей воспитанников;
- индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей;
- личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей;

Формы организации деятельности воспитанников (организованная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей).

Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

Формы реализации Программы Основные формы организации занятий  
Индивидуальная

Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.

Групповая .

Число занимающихся может быть разным - от 10 до 15, в зависимости от возраста детей. Основания для комплектации: возраст. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

Фронтальная.

Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения организованной образовательной деятельности может быть деятельность художественного характера.

Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление. Методы и средства реализации Программы

- Корригирующая, ритмическая, психомоторная гимнастики с элементами каратэ
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Различные виды игр
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика с элементами Цигун

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционные фронтальные занятия (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочные (повторение и закрепление определенного материала),
- игровые упражнения (подвижные игры, игры-эстафеты), с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- занятия - путешествия по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Специально организованная деятельность в рамках Программы происходит, во второй половине дня организуются в форме тренировочной, игровой деятельности, ориентирована на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах двигательной активности.

В процессе деятельности педагогом создается атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей, совместной деятельности. Организация деятельности по Программе носит преимущественно групповой характер. Используемые виды деятельности:

- традиционные фронтальные занятия (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочные (повторение и закрепление определенного материала),
- игровые упражнения (подвижные игры, игры-эстафеты), с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- занятия - путешествия по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Формы общения со взрослым:

ситуативно-деловое;

внеситуативно-познавательное;

внеситуативно-личностное.

Формы общения со сверстником: эмоционально-практическое; внеситуативно-деловое. Двигательная деятельность-форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: психогимнастика, глазодвигательная гимнастика, упражнения-растяжки.

#### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Программа обеспечивает развитие физических способностей детей, а именно: их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Специально созданная образовательная среда:

- 1) гарантирует охрану физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации Программы:

уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

защита детей от всех форм физического и психического насилия.

1.1. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках реализации Программы

Основные задачи взаимодействия с семьей:

Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении поставленных Программой задач. Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества Организация совместных с семьей и педагогами мероприятий.

Виды взаимоотношений МАДОУ с семьями воспитанников:

Сотрудничество - общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

Взаимодействие - способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Основные принципы взаимодействия с семьями воспитанников:

- Открытость МАДОУ для семьи.
- Сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей.
- Создание единой РППС, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Наименование дополнительной образовательной программы	Периодичность	Формы работы с родителями (законными представителями)
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Каратэ-до»	В течение года (по мере необходимости)  Декабрь, май	Индивидуальные консультации для родителей (законных представителей)  Итоговые занятия

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы**

Образовательный процесс в рамках Программы осуществляется на базе МАДОУ, в специально оборудованном кабинете, организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами; правилами пожарной безопасности;

требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);

требованиями к оснащенности помещений РППС в соответствии с ФГОС ДО; требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

Детский сад расположен внутри жилого микрорайона, имеет прилегающую территорию, оборудованную участками. Детский сад имеет центральное отопление, водоснабжение, канализацию, сантехническое оборудование.

#### **3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами развития**

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми Программы обеспечивается использованием программ, технологий и методических пособий.

В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» -: «Гринливз», 1990. -179с.

Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к кунг-фу» Ленинград 1990 год.

А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.

Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81 с.

#### **3.3. Организация режима пребывания и жизнедеятельности воспитанников в рамках реализации Программы**

Режим пребывания воспитанников в рамках Программы составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13, с учётом естественных ритмов физиологических процессов детского организма, соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. и утвержден решением педагогического совета МАДОУ.

Режим работы включает 2 встречи в неделю, длительностью соответственно возрасту ребенка: 5-6 лет - 30 минут.

Планирование образовательной деятельности

В основе лежит комплексно-тематическое планирование образовательноразвивающей работы в рамках Программы.

Учебный график на 2018/2019 учебный год



Период реализации Программы в 2018/2019 учебном году составляет 37 недель

Число и продолжительность занятий в день	1 занятие по 30 минут
Продолжительность учебного года	Начало учебного года 03.09.2018 Окончание учебного года 31.05.2019
Календарная продолжительность учебного года	37 недель
Число занятий в неделю	2 дня

Учебный план на 2018-2019 учебный год

Кол-во часов			
Неделю	Месяц		Год
	Сентябрь		
2	Октябрь	9	
2	Ноябрь	9	
2	декабрь	8	
2	Январь	7	
2	Февраль	8	
2	Март	8	
2	Апрель	8	
2	Май	8	
итого			72

Расписание занятий на 2018/2019 учебный год для детей 5-7 лет

понедельник	четверг
17.30-18.00	17.30-18.00
18.10-18.40	18.10-18.40

### Комплексно-тематическое планирование Программы

Октябрь.	
1	Вводное занятие, знакомство, введение.
2	Общее понятие о строе и командах.
1	Повторение темы: основные виды позиций.
1	Повторение темы: основные виды перемещений.
1	Упражнения с нучаками: фронтальная стойка..
1	Повторение темы: основные положения кисти..
1	Повторение темы: основные виды движения ногами.
1	Подвижные игры и эстафеты.
Ноябрь.	
1	Упражнения с нучаками :разноименный перехват ведущей рукоятки.
1	Повторение темы: стойки животных.
1	Изучение техники подскока-прыжка:"прямой прыжок".
1	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
2	Упражнения с нучаками: вертикальный перехват свободной рукоятки.
1	Изучение техники прыжка:"раскрывающийся лотос".
1	Изучение техники прыжк "удар вихря".
1	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.



Декабрь.	
1	Упражнения с нучаками: Восьмерки.
1	Изучение техники прыжк "боковой прыжок"..
1	Изучение техники прыжк "бедуинский прыжок".
1	Упражнения с нучаками: базовый вертикальный мах нучак
1	Изучение ката "5 зверей": 1.стойка змея .
1	Изучение ката "5 зверей": 2.стойка леопард
1	Изучение ката "5 зверей": 3.стойка аист.
1	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
Январь.	
1	Изучение ката "5 зверей": 4.стойка тигр.
1	Изучение ката "5 зверей": 5.стойка дракон.
1	Исполнение и закрепление ката "5 зверей".
1	Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата.
1	Учебная комбинация: "Поклон монаха".
1	Учебная комбинация: "Плети".
1	Учебная комбинация: "Гусь из корзины".
Февраль.	
1	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
1	Учебная комбинация:"Встреча с обезьяной".
1	Упражнения с нучаками: тренировка плечевого захвата.
1	Учебная комбинация: "Тройные ворота".
1	Учебная комбинация: "Два молота".
1	Учебная комбинация: "Журавль клюёт".
1	Упражнения с нучаками: отработка подмышечного захватов.
1	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
Март.	
1	Учебная комбинация: "Змея обвивает".
1	Учебная комбинация: "Двойное зеркало".
1	Учебная комбинация: "Ловушка дракона".
1	Способы перестроения на месте и в движении..
1	Учебная комбинация:"Стряхнуть снег с ветки".
1	Учебная комбинация: "Тигр встретил и отпускает".
1	Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками.
1	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.

Апрель.	
1	Передвижение в стойках : "дракона", "стойки аиста", "богомолы", "стойки медведя".
1	Передвижение в стойках: "лука", "кошачья стойка", "стойки крысы".
1	Легкая атлетика. Восстановительные упражнения.
1	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
1	Передвижение в стойках: " обезьяны", "пасть тигра", "стойки орла".
1	Передвижение в стойках: " единорога", "стойке феникса", "стойки ласточка".
1	Передвижение в стойках: "по-турецки", "стойке всадника".
1	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
Май.	
1	Изучение комбинации базовых упражнений.
1	Изучение комбинации позиции рук и ног.
1	Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками.
1	Изучение комбинации на перемещение.
1	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
1	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения
1	Показательные выступления. Подготовка к итоговому занятию
1	Итоговое занятие.
	Итого: 72 занятия

### 3.4. Особенности традиционных событий.

Традиционные события позволяют обеспечить целостность восприятия образовательной деятельности всех участников образовательных отношений.

Сложившиеся традиции:

- Корректирующая, ритмическая, психомоторная гимнастики с элементами китайского каратэ
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика с элементами Цигун

### 3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее - РППС) в рамках Программы строится с учетом особенностей детей в возрасте от 5 до 7 лет, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

РППС обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и педагогов, двигательной активности детей (ФГОС ДО п.3.3.2.)

Развивающая предметно-пространственная среда

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	Двигательная активность детей в совместной деятельности с педагогом и самостоятельной деятельности в соответствии с образовательной программой	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Спорткомплекс из мягких модулей</li> <li>-Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований</li> <li>-Скамейки</li> <li>-Гимнастические стенки</li> <li>-Мешочки для метания.</li> <li>-Флажки разноцветные.</li> <li>-Мячи резиновые.</li> <li>-Комплект мячей - массажеров.</li> <li>-Прыгающий мяч с ручкой.</li> <li>-Мячи.</li> <li>-Коврики.</li> <li>-Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений.</li> <li>-Обручи.</li> <li>-Детские тренажеры.</li> </ul>

Календарно-тематический план представлен в Приложении 1.

## 4. Дополнительный раздел.

### 4.1. Краткая презентация Программы

Программа общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-до» (далее Программа) в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» предназначена для физического развития детей 6-7 лет в условиях дополнительного образования и направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа разработана с учетом следующих методических пособий:

1. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» -: «Гринливз», 1990. -179с.
2. Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к кунг-фу» Ленинград 1990 год.
3. А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
4. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81 с.

Программа построена в соответствии с логикой психического и физического развития дошкольников.

Способствование самосовершенствованию и познанию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, способностей, на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания.

Задачи программы:

- сохранить и укрепить здоровья детей;
- сформировать привычки к здоровому образу жизни;
- развить двигательные способности (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- обучить основным приемам гимнастики каратэ.

Целевые ориентиры:

Обучающиеся 5-7 лет осваивают:

- правила личной гигиены спортсмена;
- имеют представление об ушу и его стилях;
- знают историю возникновения ушу;
- знают правила обеспечивающие безопасность занятий;
- применяют спортивную этику;
- знают основы самоконтроля и способы предупреждения травм;
- могут концентрировать внимание, принимают самостоятельные решения;
- могут противостоять утомлению.

умеют:

- выполнять упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к основной работе;

- выполнять разновидности бега;
- выполнять упражнения на развитие силовых способностей;
- выполнять самостоятельно разминку;
- выполнять основные связки и комбинации;
- выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- выполнять упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц брюшного пресса и ног;
- выполнять основные удары ногами, руками , блоки;
- владеть элементарными навыками работы с шестом и нучаками ;
- выполнять бросок, метание, ловлю мячом;
- основы техники и тактики каратэ;
- играть в спортивные игры;
- выполнять основные виды движений без посторонней помощи.



## Приложение 1

Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет	
Октябрь.	
5.10	Вводное занятие, знакомство, введение термина каратэ, разминка. Восстановительные упражнения.
7.10	Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Повторение изученных движений нучаками. Восстановительные упражнения.
12.10	Упражнения для рук и плечевого пояса. Повторение темы: основные виды позиций. Восстановительные упражнения.
14.10	Упражнения для туловища. Повторение темы: основные виды перемещений. Восстановительные упражнения.
19.10	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с нучаками: фронтальная стойка. Восстановительные упражнения.
21.10	Упражнения для ног. Повторение темы: основные положения кисти. Восстановительные упражнения.
26.10	Упражнения со скакалкой. Повторение темы: основные виды движения ногами. Восстановительные упражнения.
28.10	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.

Ноябрь.	
2.11	Упражнения с набивным мячом. Упражнения с нучаками :разноименный перехват ведущей рукоятки. Восстановительные упражнения.
9.11	Упражнения с гимнастической палкой (поясом). Повторение темы: стойки животных. Восстановительные упражнения.
11.11	Легкая атлетика. Изучение техники подскока-прыжка:"прямой прыжок". Восстановительные упражнения.
16.11	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
18.11 23.11	Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри и др. Упражнения с нучаками: вертикальный перехват свободной рукоятки. Восстановительные упражнения.
25.11	Упражнения на развитие быстроты. Изучение техники прыжка:"раскрывающийся лотос". Восстановительные упражнения.
30.11	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.

Декабрь.	
2.12	Специальные упражнения на развитие силы. Упражнения с нучаками: Восьмерки. Восстановительные упражнения.
7.12	Упражнения на развитие быстроты. Изучение техники прыжка:"боковой прыжок". Восстановительные упражнения.
9.12	Упражнения на развитие выносливости. Изучение техники прыжка:"бедуинский прыжок". Восстановительные упражнения.
14.12	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с нучаками: базовый вертикальный мах нучак. Восстановительные упражнения.
21.12	Упражнения на развитие ловкости. Изучение ката "5 зверей": 1.стойка змея . Восстановительные упражнения.
23.12	Расчет на месте и в движении. Изучение ката "5 зверей": 2.стойка леопард . Восстановительные упражнения.
28.12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Изучение ката "5 зверей": 3.стойка аист. Восстановительные упражнения.
30.12	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
Январь.	
11.01	Упражнения для туловища. Изучение ката "5 зверей": 4.стойка тигр. Восстановительные упражнения.
13.01	Упражнения для ног. Изучение ката "5 зверей": 5.стойка дракон. Восстановительные упражнения.
18.01	Упражнения со скакалкой. Исполнение и закрепление ката "5 зверей". Восстановительные упражнения.
20.01	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата. Восстановительные упражнения.
25.01	Упражнения с набивным мячом. Учебная комбинация:"Поклон монаха". Восстановительные упражнения.
27.01	С гимнастической палкой (поясом). Учебная комбинация:"Плети". Восстановительные упражнения.
Февраль.	
1.02	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
3.02	Задания -упражнения игрового характера. Учебная комбинация:"Встреча с обезьяной". Восстановительные упражнения.
10.02	Упражнения на укрепление мышц. Упражнения с нучаками: тренировка плечевого захвата. Восстановительные упражнения.

15.02	Упражнения на быструю остановку. Учебная комбинация:"Тройные ворота". Восстановительные упражнения.
17.02	Упражнения на развитие быстроты. Учебная комбинация:"Два молота". Восстановительные упражнения.
22.02	Упражнения на развитие быстроты. Упражнения с нучаками: отработка подмышечного захватов. Восстановительные упражнения.
24.02	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
Март.	
1.03	Упражнения на развитие выносливости. Учебная комбинация:"Змея обвивает". Восстановительные упражнения.
3.03	Упражнения на развитие гибкости. Учебная комбинация:"Двойное зеркало". Восстановительные упражнения.
10.03	Упражнения на развитие ловкости. Учебная комбинация:"Ловушка дракона". Восстановительные упражнения.
15.02	Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками. Восстановительные упражнения.
17.03	Упражнения для рук, туловища и ног. Учебная комбинация:"Стряхнуть снег с ветки". Восстановительные упражнения.
22.03	Упражнения с теннисным мячом. Учебная комбинация:"Тигр встретил и отпускает".
24.03	Упражнения со скакалкой. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками. Восстановительные упражнения.
29.03	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
Апрель.	
5.04	Упражнения с набивным мячом. Передвижение в стойках : "дракона", "стойки аиста", "богомол", "стойки медведя". Восстановительные упражнения.
	С гимнастической палкой (поясом). Передвижение в стойках: "лука", "кошачья 7.04 стойка", "стойки крысы". Восстановительные упражнения.
12.04	Легкая атлетика. Восстановительные упражнения.
14.04	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.

19.04	Упражнения на укрепление мышц, для развития дыхательных мышц. Передвижение в стойках: " обезьяны", "пасть тигра", "стойки орла". Восстановительные упражнения.
21.04	Упражнения на быструю остановку. Передвижение в стойках: " единорога", "стойке феникса", "стойки ласточка". Восстановительные упражнения.
26.04	Специальные подготовительные упражнения силового характера. Передвижение в стойках: "по-турецки", "стойке всадника". Восстановительные упражнения.
28.04	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.

	Май.
3.05	Упражнения На развитие быстроты. Изучение комбинации базовых упражнений. Восстановительные упражнения.
5.05	Специальные упражнения. На развитие силы. Изучение комбинации позиции рук и ног. Восстановительные упражнения.
10.05	На развитие выносливости. . Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками. Восстановительные упражнения.
12.05	На развитие гибкости. Изучение комбинации на перемещение. Восстановительные упражнения.
17.05	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
19.05	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения
24.05	Показательные выступления. Подготовка к итоговому занятию
26 .05	Итоговое занятие.
	Итого: 65 занятий



