

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол от 30.08.2021 г №1

Утверждаю
Заведующий Детский сад № 16
 Капранова С.Н.
Приказ от 30.08.2021 № 93

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
по физическому развитию дошкольников 6-7 лет
кружка "ОФП с элементами каратэ"**

**Автор: Инструктор по физической культуре
Герасина Диана Арнольдовна**

г.Щекино, 2021 г.

Оглавление

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

1.1.3. Возрастные особенности дошкольников

1.2. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

2.1. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативности

2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.2. Распорядок и режим дня

3.3. Учебный план дополнительного образования кружка «Каратэ»

3.4. Особенности традиций, событий праздников, мероприятий

3.5. Приложения

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «ОФП с элементами каратэ» для детей 6 – 7 лет муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 16» (далее по тексту Программа) является дополнительной образовательной программой физического развития дошкольников и имеет нормативный срок освоения 1 год.

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Департамента образования Тульской области от 21.04.2003г № 583. «О введении в содержание дошкольного образования регионального компонента»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 0133/01999 от 17 сентября 2014г - Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 16»
- «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН) 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций");

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка закладываются в эти годы, формируется личность человека. Ребенок дошкольного возраста интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять различные нетрадиционные средства физического воспитания детей.

Каратэ - самый существенный из видов самозащиты без оружия; никогда этот вид борьбы не был агрессивным и не применялся с целью насилия - это тренировка тела и духа. Данная программа нацелена на подготовку детей к освоению восточного единоборства по программе «Шотокан Каратэ-до». Общая физическая подготовка решает преимущественно задачи общего физического развития. Программа «ОФП с элементами Шотокан каратэ-до» - это своеобразная азбука движений, направленных на гармоничное воспитание различных физических качеств. Тренировочный процесс обеспечивает развитие познавательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

Актуальность программы заключается в повышении уровня функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности применительно к широкому кругу упражнений, разностороннего развития выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей; - в ознакомлении с основными стойками каратэ, отдельными приемами и упражнениями данного вида восточных единоборств. Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии у детей таких качеств, как целеустремленность, воля, характер, трудолюбие, сила духа.

Образовательная область программы «ОФП с элементами Шотокан каратэ-до» заключается в изучении детьми истории, философии, духовно-нравственных аспектов, основных принципов Каратэ-до Шотокан, а также в освоении элементарной базовой техники.

Педагогическая эффективность и целесообразность программы определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

Отличительные особенности программы. Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений: стойки, техника. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ-до и других видов спорта

(легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), формирования общей базовой технической и физической подготовки, морально-волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и методике каратэ-до.

1.1.1. Цели и задачи программы.

1.1.2. Цель программы:

Основная цель программы: физическое и морально-нравственное развитие детей посредством применения физических упражнений с элементами боевых искусств, а также общеразвивающих, специальных и игровых методик для дальнейшего освоения детьми восточного единоборства.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- укрепление организма, снижение заболеваемости;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки.

Обучающие:

- изучение основ восточной философии, этики, эстетики Каратэ-до;
- изучение терминологии Каратэ-до Шотокан.

Воспитательные:

- воспитание в детях уважения, формирование характера, трудолюбия, силы воли;
- формирование гуманного мировоззрения.

Развивающие: - развитие основных двигательных качеств;

- повышение работоспособности детей, сохранение и укрепление здоровья

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- **принцип сознательности и активности** предполагает осознанное стремление детей к изучению предложенного педагогом теоретического и практического материала;
- **принцип наглядности** предполагает непосредственный показ технических приёмов педагогом;
- **принцип доступности** предусматривает соответствие задач, поставленных перед детьми их возрасту и уровню подготовленности;
- **принцип последовательности** подразумевает выстраивание процесса освоения детьми программы от простого к сложному;

Важным педагогическим принципом в реализации данной программы является развитие у ребёнка веры в себя и свои силы. В процессе становления личности

каратиста акцент ставится на сравнение нынешних достижений каждого ребёнка с его собственными достижениями в будущем, т.е. без постановки в пример других, более успешных учеников, с целью сохранения уверенности в себе и дабы не развить комплексы.

Психологическое обеспечение программы

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной обстановки на занятиях;
- пробуждение интереса, творческого воображения и стремление к практическому применению знаний;
- индивидуальный подход к воспитанникам;
- постоянный контакт с родителями.

1.1.3. Возрастные особенности дошкольников

Развитие двигательных функций ребенка — сложный процесс, который определяется, с одной стороны, поэтапным созреванием центральной нервной системы, а с другой — многообразными влияниями окружающей среды. Важную роль в этом процессе играет и генетическая программа развития. Современные нейропсихологии доказали, что для каждого этапа психического развития ребенка в первую очередь необходима готовность комплекса определенных мозговых образований к его обеспечению, но, с другой стороны, должна быть востребованность извне (от социального окружения), необходимость постоянного наращивания зрелости и силы того или иного психологического фактора. Если в окружении ребенка отсутствует эта востребованность, наблюдаются искажение и торможение психогенеза в разных вариантах, влекущие за собой вторичные функциональные нарушения на уровне мозга. Кроме того, доказано, что на ранних этапах онтогенеза социальная депривация приводит к дистрофии мозга на нейронном уровне. Это относится и к развитию двигательных функций ребенка. Следовательно, стимулировать двигательную активность ребенка надо с первых же дней его жизни, но делать это необходимо правильно: придерживаясь определенных законов развития движений, обусловленных развитием.

«...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции! (Ю. Эмановский). Как показал многолетний опыт работы, дети, занимающиеся двигательной деятельностью, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для

них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Для детей дошкольного возраста характерны хорошая гибкость и плохая координация движений. Неумение оценивать свои движения в пространстве и во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что тот или иной технический прием закрепляется с ошибками, не говоря уже о возможных травмах. В связи с этим дети должны усваивать технику небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм. По этой причине занятия с детьми дошкольного возраста должны быть как можно больше разнообразными и продолжаться не более 1–1,5 часов. Информационная нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно – от простейших, не связанных между собой движений до синхронных движений отдельными частями тела (например, удар рукой с одновременной постановкой стопы). Ни в коем случае нельзя заставлять детей многократно (до автоматизма) повторять одно и то же упражнение – они будут выполнять его чисто формально, потому что им неинтересно. Каждую тренировку следует разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные элементы.

В целом же занятия каратэ, помимо силы, гибкости, ловкости, координации движений, развивают у детей внимание, память, логическое и образное мышление. Кроме того, дети становятся более уверенными в себе, учатся управлять своими эмоциями, воспитывают силу воли, целеустремленность.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты: Функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении. Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи. Через ознакомление с традициями каратэ, дети получают некоторые сведения о культуре разных стран. У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции. Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения.

Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: ловкость, гибкость, сила. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств). Ежегодно руководитель кружка «ОФП с элементами каратэ» проводит самоанализ выполнения задач программы дополнительного образования. В течение года, не менее двух раз руководитель кружка «ОФП с элементами каратэ» проводит открытые занятия для родителей воспитанников. Ежегодно в апреле проводится творческий отчет. Отчеты руководителя кружка «ОФП с элементами каратэ» реализации дополнительного образования заслушиваются на итоговых педагогических советах. Отчет проводится в форме самоанализа, презентации.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Занятия проводятся один раз в неделю в первой половине дня. Продолжительность занятий: 6 - 7 лет - 30 минут. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание, применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели, возможно, большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления

планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Занятия становятся более эффективными, если проводятся в виде чередования сюжетных игр, поскольку обычный способ тренировки для детей дошкольного возраста приводит к быстрому развитию усталости, снижению эффективности занятий, снижению внимания и желание продолжать тренироваться дальше. В условиях сюжетной игры дети лучше сосредотачиваются и больше запоминают. Занятия стоит построить так, чтобы ребенок увлеклась. Оборудование для восстановления и развития физических качеств следует использовать не только стандартное, но и нетрадиционное, соответствующее построенного игрового сюжета.

Программа обучения каратэ состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумите. Кихон — это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещений. Ката — формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Кумите — упражнение с партнером, бой с противником. Все три раздела изучаются параллельно.

В процессе обучения в качестве основных используется несколько методов:

1. Выразительный показ движений задает наглядный образец исполнения, формирует у детей представление о правильном способе выполнения
2. Словесные пояснения, уточнения помогают детям осознавать значения, выразительные нюансы движений и в соответствии с этим корректировать свое исполнение.
3. Образный рассказ побуждает детей представить какую — либо ситуацию, чтобы воссоздать ее в движениях, и тем самым способствует развитию у них фантазии воображения.

4. Эффективным методом воспитания является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Формы занятий:

1. тренировки;
2. показательные выступления;
3. семинары;
4. аттестация.

Первый год обучения (дети 7-го года)

Задачи первого года обучения:

1. Познакомить занимающихся с правилами безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами.
2. Развить физические и морально-волевые качества
3. Формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта.
4. Развивать скоординированность движений, ориентировку в пространстве, внимание, мышление.
5. Совершенствовать физические качества с учетом гендерного подхода: мальчики – сила и ловкость, девочки – гибкость.
6. Воспитывать навыки взаимодействия в коллективе, раскрепощенность, эмоциональную открытость.

Основные тренировочные средства:

-общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений); Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки».

- упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лапой, накладками, нунчаками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на

гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.

- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки)
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.

1. Непосредственное общение с каждым ребенком.
2. Уважительное отношение к каждому ребенку к его чувствам и потребностям.
3. Создание условий для принятия детьми решений.
4. Организация видов деятельности, способствующих физическому и интеллектуальному развитию детей.

2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников

Цель работы с родителями –создать единое пространство физического развития ребенка в семье и детском саду, сделать родителей участниками полноценного образовательного процесса в ДОО, повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах воспитания дошкольников. Достичь высокого качества в развитии, полностью удовлетворить интересы родителей и детей, создать это единое пространство возможно при систематическом взаимодействии педагога- руководителя кружка и семьи.

Взаимодействие с родителями строится на следующих принципах:

1. Единое понимание педагогом и родителями целей и задач физического развития детей;
2. Родители и педагог являются партнерами в физическом развитии детей;
3. Уважение, помощь и доверие к ребенку, как со стороны педагога, так и со стороны родителей;
4. Максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе с детьми и их родителями;
5. Открытость ДОО для семьи – обеспечение каждому родителю возможности знать и видеть, как живет и развивается его ребенок, оценить уровень предоставляемых услуг.

Вовлечение родителей в образовательное пространство ДОО организуется в нескольких направлениях:

1. Педагогическое просвещение родителей в вопросах физического воспитания детей.(Родительские собрания, анкетирование, консультации, выпуск родительской газеты, фотоотчеты и т.д.).

2. Нетрадиционные формы общения. Они направлены на установление неформальных контактов с родителями, привлечение их внимания к детскому саду. Родители лучше узнают своего ребенка, поскольку видят его в другой, новой для себя обстановке, сближаются с педагогами. Для это проводим Дни открытых дверей «Приходите, гости к нам!», выступления на утренниках и праздниках в группах.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия кружка «ОФП с элементами каратэ» проходят в физкультурном зале. Оборудование: шведская стенка, гимнастические скамейки, мячи, обручи, кегли, модули, лапы.

Созданы условия для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей детского организма, развития физических качеств и способностей.

Необходимая литература для реализации программы:

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др.. 2014 год. ООО «Издательство « Детство-Пресс» 352 с.

2. Ильина, М.В. Воображение и творческое мышление. Психодиагностические методики. – М.: Книголюб, 2004. – 56с.

4. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста.– СПб, - 1995. – 66с.

5. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640с.

6. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Метод. рек. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 25 с.

7. Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу (в тестах и тренинговых заданиях): Учебное пособие. СПб.: ГПУ «Нестор», 2004.-60с.

3.2.Распорядок и режим дня

Режим пребывания детей в Детском саду: 5 дней в неделю с 7.00 до 19 .00, выходные дни - (суббота, воскресенье),праздничные дни.

Режим дня. Холодный период года с 01сентября по 31мая

Режимные моменты	Подготовительная группа (6-7л.)
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, КГН	8.30-8.40
Завтрак	8.40-8.55
Игры, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.55-9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00-10.50
Самостоятельная деятельность	-
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, игры	11.00-12.20
Приход с прогулки. Подготовка к обеду, КГН	12.20-12.40
Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, гимнастика «пробуждения», воздушные, водные процедуры, закаливающие мероприятия	15.00-15.20
Совместная деятельность взрослого и детей	15.20-15.50
Подвижные, спортивные игры	15.50-16.10
Подготовка к уплотненному полднику, КГН	16.10-16.20

Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.20-16.35
Самостоятельная деятельность детей	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.00-19.00

3.3. Учебный план дополнительного образования кружка «ОФП с элементами каратэ»

Учебный план кружка «ОФП с элементами каратэ» разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», от 13.05.2013г.(с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
- Письмом «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим объём учебного времени, отводимого на проведение непрерывной образовательной деятельности кружка «ОФП с элементами каратэ».

Подготовительная группа (6-7 лет)

Пункт 11.10. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Пункт11.11. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Пункт 11.12. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться в первой половине дня. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Пункт 11.13. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня.

Пункт 12.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах.

Пункт 12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет в подготовительной к школе группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 6 -7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе.

В тёплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Программа реализуется в форме оказания дополнительных образовательных услуг(на бесплатной основе) по дополнительной образовательной программе по физическому развитию дошкольников 6-7 летнего возраста», руководитель –инструктор по физкультуре Герасина Д.А.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Возрастные группы	Образовательная область «Физическое развитие»	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Длительность занятия
Подготовительная группа	Кружок «ОФП с элементами каратэ»	1 раз в неделю	36	30 мин

Планирование занятий в течение учебного года

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Воспитательно - образовательный процесс строится в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса: совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности, так же и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну и др.).

Циклограмма проведения мероприятий с детьми

1. Непосредственно образовательная деятельность – 1 раз в неделю
2. Выступление на утренниках, спортивных праздниках – 1 раз в 2 месяца
3. Итоговое выступление отчет кружка – 1 раз в год-май.

Воспитательно-образовательный процесс по реализации программы строится на основе комплексно - тематического планирования.

Мероприятия программы включены в годовой комплексно-тематический план Детского сада, дополняют содержание недельных тем, чем обеспечивается системный подход.

Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
1	Теоретическая подготовка	2	2	-

1.1	Представление боевого искусства – Каратэ	0,5	0,5	-
1.2	Эстетические аспекты изучения Каратэ	1,5	0,5	1
1.3	Терминология	0,5	0,5	-
1.4	Понятие о гигиене	0,5	0,5	-
2	Общая физическая подготовка	30	5	35
2.1	Развитие общей выносливости	6	1	5
2.2	Развитие общей силы	6	1	5
2.3	Развитие общей координации	6	1	5
2.4	Развитие общей гибкости	6	1	5
2.5	Развитие быстроты	6	1	5
3	Элементы базовой техники каратэ	16	6	10
3.1	Базовые стойки	4	1	3
3.2	Техника защитных действий (блоки)	4	1	3
3.3	Техника ударов руками	2	1	1
3.4	Техника ударов ногами	2	1	1
3.5	Изучение уровней атаки	2	1	1
3.6	Способы передвижения в Каратэ-до	2	1	1
4	Игровой аспект	18	2	16
5	Итоговое занятие	4	1	3
6	итого	72	18	54

Содержание программы

Вводное занятие.

Общее собрание занимающихся. Знакомство педагога с детьми. Краткое представление о происхождении стиля Сё токан и Каратэ-до в целом, как боевом искусстве. Техника безопасности и правила поведения в зале. Необходимая форма одежды. Режим занятия. Цели и задачи обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1 Представления о боевом искусстве – Каратэ-до.

Формирование у учеников представления о Каратэ-до, как боевом искусстве. История возникновения данного единоборства. Великие мастера прошлых лет и современности.

1.2. Этически-эстетические аспекты Каратэ.

Закладывание в сознания обучающихся понятия о красоте, чувстве прекрасного. Выработка уважительного отношения к педагогу, старшим людям, ровесникам, остальным ученикам, месту, в котором осуществляется приобретение знаний и умений. Обучение ритуалам и церемониалу, который осуществляется в начале и в конце занятия.

1.3. Терминология.

Объяснение детям основных принципов и понятий боевого искусства – Каратэ. Объяснение основных терминов, применяемых в тренировочном процессе, таких как: счё т на японском языке и название приё мов базовой техники.

1.4. Понятие о гигиене.

Общая гигиена. Гигиена для мальчиков. Гигиена для девочек. Внешний вид на занятиях. Внешний вид и состояние формы (кимоно). Режим дня. Взаимосвязь нагрузки и отдыха. Необходимость ежедневной утренней зарядки.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Развитие общей выносливости

Беседа с детьми о понятии выносливости организма. Приведение примеров упражнений, тренирующих такое качество, как выносливость. Объяснение пользы, получаемой организмом при выполнении упражнений на выносливость. Наглядный показ и освоение детьми следующих упражнений: бег в течение нескольких минут по кругу с изменением направления; бег в «рваном» темпе, непрерывные прыжки на месте, десятисекундное ускорение на выполнение максимального количества отрезков по периметру зала; прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе; из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх; подвижные игры с применением активных передвижений, бег в удобном спокойном темпе 3-5 мин. с изменением направления и скорости передвижения, высокий старт, бег с преодолением препятствий, челночный бег 3x10 м, эстафеты, ускорение на 10 м.

2.2. Развитие общей силы

Объяснение педагога понятия «силы». Приведение примеров, а также наглядный показ и техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы: игра «Перетягивание пояса», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; отжимания, стоя на руках у стены; отжимания с попеременным поднятием ноги; приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге; прыжки вверх на возвышение; лазанье по шведской стенке, по гимнастической скамейке, подтягивания; силовые упражнения - поднимание туловища из различных исходных положений; силовые упражнения с партнером.

2.3. Развитие общей координации

Объяснение и наглядный показ преподавателем упражнений, развивающих координационные способности. Объяснение понятия «вестибулярный аппарат». Рекомендации по соблюдению техники безопасности при выполнении сложно координационных упражнений, таких как: вращение вокруг своей оси в течение 10 секунд с последовательным замиранием в определенной позиции, закрыв глаза; кувырок лицом и спиной вперед; вращение по команде во время бега; прыжки на месте с вращением на 180 градусов, а так же игровых упражнений в парах – «Попади в ладошку» и «Хожение по воображаемому канату».

2.4. Развитие общей гибкости

Объяснение детям понятия «гибкость». Приведение примеров упражнений на растягивание. Рассказ об активных, пассивных и статических видах растягивания. Наглядный показ педагога и выполнение детьми упражнений на развитие гибкости, таких, как: махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловища, «притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой, «Бабочка», «Мостик», «Корзиночка», «Березка», «Скручивание», «Лодочка» и др.

2.5. Развитие быстроты

Создание представления у детей о понятии «быстроты». Объяснение необходимости наличия данного физического качества при занятии единоборствами. Приведение устных примеров, а так же демонстрация упражнений, развивающих данное качество: двигаясь бегом по кругу, на хлопок сменить направление движения, догнав впереди бегущего; лёжа на животе, вытянув руки вперед, по команде максимально быстро подняться, перебежать в другой конец зала, заняв исходное положение быстрее остальных; сидя напротив оппонента в позиции «Сэйдза», по команде схватить первым

накладку, лежащую между соревнующимися; а так же игры «Салки» и «Раз-два-три замри».

3. Элементы базовой техники каратэ

Знакомство с каратэ посредством изучения основных, простейших технических действий – стоек, блоков, ударов руками, ногами, перемещений.

3.1. базовые стойки 1-го года обучения: мусубидачи, хачиджидачи, кибодачи.

3.2. защитные действия – блоки: геданбарай, агеуке.

3.3. удар рукой на месте: чокодзуки.

3.4. удар ногой на месте: маегери.

3.5. уровни атаки: чудан (средний уровень).

3.6. техника перемещений - удар рукой с шагом: ой-цки.

Освоение технико-тактических действий в нападении и защите, приобретение навыков чередования различных упражнений на быстроту, чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

4. Игровой аспект

Формирование внимания, развитие реакции, волевых качеств ребёнка.

Посредством игр с элементами каратэ происходит запоминание основ базовой техники каратэ, что благотворно влияет на закрепление и улучшение двигательных качеств детей.

5. Итоговое занятие

Посещение детьми спортивных соревнований по каратэ с целью прогрессирования заинтересованности в развитии физических качеств, а также для создания мотивации на достижение высокого технического уровня, развитие стремления к победе над собой и над противниками. С целью определения физической подготовки занимающихся 2 раза в год проводятся контрольные тестирования