

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 78 «ВАСИЛЁК»
МБДОУ «ДС №78 «ВАСИЛЕК»

✉ 663300, Россия, Красноярский край, город Норильск, Центральный район,
улица Набережная Урванцева, дом 43, ☎ (3919)42-26-93, факс (3919)42-26-93,
E-mail: mdou78@norcom.ru, <http://vasilyek78.ucoz.ru/>, ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401630723,
ОКПО 58802037, ИНН/КПП 2457051914/245701001

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБДОУ «ДС №78 «Василек»

Протокол № _____

« ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ «ДС № 78 «Василек»

_____ Л.В. Торопченко

« ____ » _____ 2023 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ОЛИМПИСКОМУ КАРАТЭ

«ОЛИМП»

возраст обучающихся 6 – 7 лет,

срок реализации 1 год

Автор составитель:
Колпащикова Валентина Дмитриевна
Кузнецова Наталья Юрьевна

Норильск, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------------|--|----|
| I | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 3 |
| 1.3. | Основные принципы | 4 |
| 1.4. | Характеристика возрастных особенностей развития детей 6-7 лет | 5 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения программы (Целевые ориентиры) | 5 |
| 1.6. | Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе (Педагогическая диагностика) | 5 |
| II | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1. | Направления и содержание деятельности программы | 7 |
| 2.2. | Календарно-тематический план спортивной секции «Олимп» | 9 |
| III | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. | Материально-техническое обеспечение программы | 12 |
| 3.2. | Планирование воспитательно-образовательной деятельности | 12 |
| 3.4. | Перечень литературных источников | 13 |
| 3.5. | Краткая презентация программы | 14 |

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 6 до 7 лет.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, ст. 12,33,58,59,75;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная, каратэ.

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и техникотактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом.

Направление данного курса не предусматривает наличие у руководителя специального образования.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: укрепление и оздоровление воспитанников, совершенствование физических, нравственных и духовных качеств личности на основе обучения каратэ.

Задачи программы:

1. Развить физические и морально-волевые качества.
2. Формировать разностороннюю общую и специальную физическую, техникотактическую подготовленность, соответствующую каратэ.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Психологическая подготовка.

- формирование мотивации к занятиям каратэ;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления;
- развитие специфических чувств-«чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

1.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

1. Запись в группы должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль.
2. Принцип последовательности и систематичности: регулярность обучения, усложнение поставленных задач с учетом степени подготовленности или усвоения;
3. Принцип положительной оценки: поощрение и одобрение достижений ребенка.
4. Личностно-ориентированный подход: учет возрастных особенностей и творческого потенциала;

5. Закрепление навыков: многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

1.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6 -7 ЛЕТ

Возраст 6-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резких скачков роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что в у 6-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 6-летнего малыша составляет 110-118 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны, если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников. Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков.

На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 6-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте малыша легче всего научить кататься на коньках, велосипеде, плавать. Вообще, 6-7 лет — идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОВЛАДЕНИЯ ПРОГРАММОЙ (ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ)

К концу периода обучения:

- дети должны знать основы здорового образа жизни;
- понимать и уважать общечеловеческие ценности и мнения других людей;
- наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине;
- поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;
- умение выполнять указания педагога;
- повышение уровня развития физических качеств (быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость);
- умение демонстрировать кругозор в области каратэ;
- уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений;
- умение демонстрировать навыки владения техникой каратэ.

1.6. РАЗВИВАЮЩАЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА)

В качестве диагностики учащиеся проходят текущую и промежуточную (итоговую) аттестацию в конце учебного года. В течение учебного года идёт текущий контроль роста физических способностей учеников, по направлениям:

- Отжимание
- Пресс
- Приседание
- Гибкость

| Возраст | отжимание | | | пресс | | | приседание | | | «складка» | | | Шпагат |
|---------|-----------|----|-----|-------|----|-----|------------|----|-----|-----------|---|----|----------|
| Уровень | н | с | в | н | с | в | н | с | в | н | с | в | |
| 6-7 лет | <10 | 10 | >15 | 15 | 20 | >20 | <22 | 24 | >25 | <2 | 3 | >3 | показать |

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Исходное положение упор лежа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

Подъем корпуса лёжа на спине (пресс). Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

Приседание. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

«Складка». Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

«Шпагат» ребёнок должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный).

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО КАРАТЭ

Образовательная деятельность

Программа разработана с учетом основных принципов и требований к организации и содержанию воспитательно – образовательной деятельности в ДООУ, возрастных особенностей детей 6 -7 лет.

Направление программы: физкультурно – спортивное.

Программа рассчитана на 1 год с октября по апрель.

Группы формируются в зависимости от группы здоровья детей, в количестве 12 человек.

Принимаются только дети с первой группой здоровья.

Возраст детей, посещающих секцию 6 – 7 лет.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21. для детей 6-7 лет – 30 минут. Занятие проводится 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, 28 занятий в год.

Этапы реализации программы:

Общая физическая подготовка:

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства.

Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полу-приседе, спортивная. Бег на различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания.

Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекуты на спине, кувырки вперед и назад.

Специальная физическая подготовка:

Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через канат; прыжки боком через канат; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад;

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты.

Начальные основы техники каратэ:

Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др
Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении.

Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д.

Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога+ нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги. Страховка и само страховка; различные виды падений.

Методы и приемы организации учебного процесса:

Методы и приемы

1. Практические;
2. Наглядные;
3. Словесные;
4. Игровые;
5. Соревновательные.

Используются следующие формы организации занятий:

1. Фронтальный;
2. Групповой;
3. Индивидуальный;
4. Поточный.

Примерная последовательность упражнений на занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия. Основной формой обучения на спортивно-оздоровительном этапе в группе каратэ является тренировочное занятие.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, просмотром соревнований не только по каратэ, но и по другим видам единоборств.

Практическая часть занятий строится на основном методе – демонстрации упражнения. Особое внимание при этом уделяется на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Весь изученный материал необходимо регулярно повторять, изменяя условия упражнений.

Тренировочные занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни ребенка в разные годы, планируются этапы реализации программы, подбирается изучаемый теоретический и практический материал.

Методы и приемы

1. Практические;
2. Наглядные;
3. Словесные;
4. Игровые;
5. Соревновательные.

Используются следующие формы организации занятий:

- Фронтальный;
- Групповой;
- Индивидуальный;
- Поточный.

Примерная структура совместной деятельности

1. Вводная часть

- Приветствие. Общеразвивающие и специальные упражнения, комплекс подводящих упражнений.

2.Основная часть.

- Упражнения специальной физической подготовки, упражнения (каратэ), общефизические упражнения.Игры и игровые упражнения способствующие:
– овладению навыками быстрого бега, ловкости.

3.Заключительная часть

- Упражнения на растяжку, игры малой подвижности.

Содержание тем учебного курса секции «Каратэ для дошкольников»

Октябрь (4 занятия)

| | |
|--|--|
| Занятие 1 Дзюнби ундо. | Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений) |
| Занятие 2 Правила техники безопасности Укеми ваза | Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Формы и способы дыхания. Этикет. |
| Занятие 3 Правила техники безопасности Укеми ваза | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в додзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног и рук синхронизация с дыханием. Формирование внутреннего образа . |
| Занятие 4 Дзюнби ундо. | Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений) установка вербальных коммуникаций. |

Ноябрь (4 занятия)

| | |
|---|--|
| Занятие 1 Правила техники безопасности Укеми ваза | Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Акробатика. Уметь правильно вставать. |
| Занятие 2 Правила техники безопасности Укеми ваза | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в додзё, примеры. (спортивный зал для занятий каратэ). Кувырок вперед. |
| Занятие 3 Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. | Формирование образа добросовестного и усердного спортсмена. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Развитие силы, быстроты, выносливости . Прямой удар рукой, отжимания. |
| Занятие 4 Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза | Понятие о додзё, основы этики; -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до- дзе; Хейко дачи наполнение, дыхание. |

Декабрь (4 занятия)

| | |
|--|---|
| Занятие 1 Развитие физических качеств . Ходзёундо, техника рук и ног. | Меры обеспечения безопасности, правила поведения в додзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки:Агеуке. Игра варанчики. |
| Занятие 2 Развитие физических качеств . Ходзёундо, техника рук и ног. | Практика. Развитие быстроты: эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Дзёдан цуки. На внимание – попади по руке. |
| Занятие 3 Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза | Додзё кун. Практика. Развитие быстроты: приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с.Сумо. |
| Занятие 4 Правила техники безопасности Укеми ваза | Укеми ваза, акробатика. Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине . |

Январь (4 занятия)

| | |
|--|---|
| Занятие 1 Развитие физических качеств . Ходзёундо, техника рук и ног. | Понятие о гигиене, правила гигиены личной общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: на победителя планка на 1 руке. |
| Занятие 2 Дзюнби ундо. | Мониторинг основных понятий и движений. Разминка. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Сумо. |
| Занятие 3 Развитие физических качеств . Ходзёундо, техника рук и ног. | Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине , упражнения с сопротивлением партнера Сумо. |
| Занятие 4 Развитие физических качеств . Ходзёундо, техника рук и ног. | Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища . Суриаши, наступалы. |

Февраль (4 занятия)

| | |
|--|--|
| Занятие 1 Дзюнби ундо. | Мониторинг умений и навыков воспитанников по освоенному материалу (диагностика физического развития, гибкости, координации движений). |
| Занятие 2 Развитие физических качеств. Ходзёундо, техника рук и ног. | Динамическая разминка с силовыми элементами. Стойки и работа руками. |
| Занятие 3 Развитие физических качеств . Ходзёундо, техника рук и ног. | Парные упражнения с перемещением (суриаши и сумо). Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. |
| Занятие 4 Правила техники безопасности Укеми ваза | Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно- тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.); |

Март (4 занятия)

| | |
|---|--|
| Занятие 1 Развитие физических качеств . Ходзёундо, техника рук и ног. | Практика. Развитие быстроты: прибежание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. |
| Занятие 2 Развитие физических качеств . Ходзёундо, техника рук и ног. | Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа. Беседа о значении внимания и усердия. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта |
| Занятие 3 Правила техники безопасности Укеми ваза | Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и акробатикой. |
| Занятие 4 Основы правил соревнований, игры | Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале беседа о целях и задачах при проведении тренировок и соревнований. Акробатика. |

Апрель (4 занятия)

| | |
|------------------------------|--|
| Занятие 1 Самоподготовка. | Развитие силы: отжимания 3 серии по 10 раз. Приседания 3 серии по 10 раз. Сумо. |
| Занятие 2 Самоподготовка. | Развитие ловкости: в парах наступить на ногу: по очереди, свободно, отжимания |
| Занятие 3 Самоподготовка. | Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения сидя растяжку на время, игра пастух и овцы. |

| | |
|------------------------------|---|
| Занятие 4 Самоподготовка. | Развитие силы: динамические упражнения в виде игр (волк и овечки) выбивалы. |
|------------------------------|---|

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

Для занятий по каратэ имеется необходимое оборудование: маты, координационная лесенка, ковровое покрытие в зале, мячи различного размера.

3.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебный план-график

| № | Содержание | X | XI | XII | I | II | III | IV | Всего часов |
|--------|--|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------------|
| 1 | Вводное занятие: | 30мин | - | - | - | - | - | - | 30м |
| 1.2 | История каратэ | | - | - | - | - | - | - | |
| 1.3 | Техника каратэ | | - | - | - | - | - | - | |
| 1.4 | Теоретическая подготовка: стойки, передвижения и захваты | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин | 30мин | 20мин | 20мин | 190м |
| 1.5 | Воспитательная работа | в течении занятий | | | | | | | |
| 2 | ОФП: | 30мин | 45мин | 45мин | 45мин | 45мин | 50мин | 35мин | 295м |
| 2.1 | Развитие координации | | | | | | | | |
| 2.2 | Развитие выносливости | | | | | | | | |
| 2.3 | Развитие силовых качеств | | | | | | | | |
| 2.4 | Развитие гибкости, и подвижности суставов | | | | | | | | |
| 3 | СФП : | 30мин | 45мин | 45мин | 45мин | 45мин | 50мин | 35мин | 295м |
| 3.1 | Техника стоек. | | | | | | | | |
| 3.2 | Техника перемещений. | | | | | | | | |
| 3.3 | Базовая техника на месте, в движении | | | | | | | | |
| 3.4 | Техника ударов руками, ногами, защита | | | | | | | | |
| 3.5 | Техника комбинаций. | | | | | | | | |
| 3.6 | Подвижные игры, состязания, эстафеты | | | | | | | | |
| 3.7 | Психологическая подготовка | В процессе занятий | | | | | | | |
| 4 | Итоговые занятия | - | - | - | - | - | - | 30 мин | 30м |
| ИТОГО: | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14ч |

3.4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арнейл Стив, Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Каратэ применение в самозащите. Учебное пособие. М.: Орбита – М, 2003.
2. Гилмор Г. Бег ради жизни. М.: Физкультура и спорт, 1973.
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 1977.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1980.
6. Книга лёгкоатлета (прошлое и настоящее "королевы спорта"). М.: Физкультура и спорт, 1971
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
9. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986.
10. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: Учитель, 2008.
12. Танюшкин А., Фомин В. Каратэ – духовная воинская традиция. Учебное пособие. М., 1999.
12. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Каратэ – боевое каратэ. М.: Орбита - М, 2000.
13. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (10/9 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.1. М.: Орбита - М., 2006.

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

1. АТЭМИ: интернет-журнал о каратэ // <http://www.atemi.org.ru/>.
2. История карате // www.karate.ru
3. 3. Нормативы ГТО // <http://www.gto>

3.5. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ по олимпийскому каратэ «ОЛИМП»

| | |
|---|--|
| Наименование Программы | Образовательная программа дополнительного образования по Олимпийскому каратэ муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 78 «Василек» «Олимп» |
| Основание для разработки Программы | <ul style="list-style-type: none"> • Закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».(ред. от 24.03.2021) • Приказ МО и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования». • ФГОС дошкольного образования (приказ МО и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155). • Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», письмо Минобрнауки России от 12.08.02 №13 - 51 - 99/ 14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации». • Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 " Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; • Письмом Минобрнауки РФ от 14.03.2000 № 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения"; • Устав МБДОУ и другие локальные акты (положения, приказы) ДОУ |
| Разработчики Программы | Колпащикова Валентина Дмитриевна, Кузнецова Наталья Юрьевна |
| Исполнители | Колпащикова В.Д., инструктор по физической культуре |
| Название организации | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 78 «Василек» |
| Адрес, телефон | 663302, Красноярский край, Центральный район, город Норильск, улица Набережная Урванцева, дом 43 ☎(3919) 42-26-93, факс (3919) 42-26-93, e-mail mdou78@norcom.ru |
| Учредитель | Управление общего и дошкольного образования города Норильска |
| Заведующий МБДОУ | Торопченко Любовь Викторовна |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Старший воспитатель | Кузнецова Наталья Юрьевна |
| Цель Программы: | Формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами различных единоборств (каратэ). |
| Задачи: | <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с историей единоборств; - способствовать поэтапному физическому развитию учащегося; - обучить специальной терминологии; - обучить основным техническим и тактическим элементам; - обучить основам выполнения базовой техники; - развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений; - развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы; - способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок; - способствовать физическому и психологическому развитию учащихся. |
| Сроки реализации программы | 1 год |
| Управление программой | <ul style="list-style-type: none"> • Корректировка программы осуществляется педагогическим советом ДОУ. • Управление реализацией программы осуществляется заведующим ДОУ и заместителем заведующего по воспитательно-методической работе. |
| Источник финансирования | Бюджетные, внебюджетные, спонсорские средства. |
| Система контроля | Мониторинг качества образования, административный, инспекционный контроль с оказанием практической помощи. |
| Ожидаемый результат: | <ul style="list-style-type: none"> - воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности; - приобретение опыта общения в коллективе. - соблюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий; - наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине; - умение соблюдать спортивный этикет; - наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка; - повышение самооценки учащихся; - умение справляться со страхами; - умение выполнять указания педагога; - наличие уверенности в себе и в своих силах. - осознание значимости ведения здорового образа жизни; - умение ставить цель; - умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- сформированность мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;- умение принимать рациональные решения во время спорных моментов всоревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;- умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат в состязаниях.- повышение уровня развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость;- знание основ этикета додзё;- уверенное владение терминологическим аппаратом;- умение демонстрировать кругозор в области истории каратэ, его сущности;- уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений;- умение демонстрировать навыки и умения владения техникой каратэ;- готовность учащихся к состязаниям. |
|--|--|