

Принята
на Педагогическом совете Учреждения
протокол от 23.08.2023 № 6

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 35»
от 24.08.2023 № 197-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Крепыш»
(для детей 6-го года жизни)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35»

Срок реализации: 8 месяцев

Автор программы:
Молькова Н.В.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	4
2.1.	Материально-техническое обеспечение	5
3.	Текущий контроль	5
4.	Формы промежуточной аттестации	5
5.	Учебный план	6
6.	Календарный учебный график	7
7.	Рабочая программа	8
8.	Оценочные и методические материалы	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» (для детей 6-го года жизни) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 35» (далее Программа) имеет физическую направленность и составлена с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2 п.9);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе парциальной программы Губжокова З. Б., Борисовой М. М. «Обучение карате-до детей дошкольного возраста», Издательство: ИНФРА-М, 2019 г -167стр.

Направленность дополнительной образовательной Программы «Крепыш» физкультурно - спортивная. Программа направлена на воспитание морально-волевых качеств ребенка и влияет на формирование его характера - уверенность в себе, умение сдержанности, самоконтроля, целеустремленности. Ребенок должен понять, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Новизна программы заключается в необходимости соответствовать потребностям времени, в популярности восточных единоборств.

Актуальность программы. Карате для детей это, прежде всего отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия карате стимулируют у детей умственное развитие: учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно - сосудистую системы.

Педагогическая целесообразность применения данной Программы заключается в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий:

- ✓ дыхательной гимнастики,
- ✓ оздоровительной суставной гимнастики,
- ✓ детского фитнеса,
- ✓ классических оздоровительных методик и общефизической подготовки,
- ✓ синтеза оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Образовательная дополнительная программа «Крепыш» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное карате, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности детей с помощью включения в ход занятия элементов каратэ.

Задачи:

- укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития,
- создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного карате,
- формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям.

Обучающие:

- Ознакомление детей с терминами: «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила»
- Формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Развивающие:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- Потребность в физических упражнениях и играх.

**Планируемые результаты освоения программы «Крепыш»
с детьми 6-го года жизни**

МОДУЛЬ 1
<p>Ребенок должен уметь:</p> <p>Выполнять упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания на ладонях. • Выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки с разворотами. • Выполнять упражнения для развития гибкости: - наклоны стоя к выпрямленным ногам; - махи ногами (вперед, назад, в сторону).
МОДУЛЬ 2
<p>Ребенок должен уметь:</p> • Выполнять следующие удары: <ul style="list-style-type: none"> • одиночные прямые удары руками: <p>стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;</p> <p>стоя на месте выполнение удара локтем назад.</p> • Выполнять следующую защитную технику: <ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера • Выполнять прямые удары ногами: - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета

2. Организационно-педагогические условия

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 6-го года жизни.

Срок реализации программы: 8 месяцев (с октября по май).

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 25 минут (академический час).

Наполняемость группы: до 10 человек.

Форма проведения. Выбор форм проведения образовательной деятельности по элементам каратэ, форм и методов обучения обусловлен физиологическими особенностями дошкольников, ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности. Активно используются вариативные формы обучения:

групповая, обучение с индивидуальным подходом, соревнования. Программа построена на триединстве физического, психического и духовно-нравственного здоровья. Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др.

Форма проведения занятий - игровое занятие – эта форма используется при обучении техники карате.

Методы реализации учебной программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Содержание з а н я т и й

Содержание занятий. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую и тактическую подготовки.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивного инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков;
- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;
- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;
- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как спартернами по тренировке, так и с соперниками.

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

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

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

2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям с использованием следующих средств обучения:

№ п/п	Название материала	Количество
1	Мат гимнастический	10
2	Мяч футбольный	5
3	Секундомер электронный	1
4	Скакалка гимнастическая	10
5	Мяч баскетбольный	1
6	Мяч набивной	5

7	Канат для перетягивания	1
8	Гимнастические палки	10
9	Резиновые мячи	10
10	Обручи	10
11	Резиновые лапы	22

3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

Обозначение	Критерии
НО	Обучающийся не усвоил материал
ЧО	Обучающийся частично усвоил материал
О	Обучающийся усвоил материал полностью

4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Крепыш» проводится два раза в год по итогам завершения каждого модуля: Модуль 1, Модуль 2.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

5. Учебный план

№ п\п	Темы	Количество академических часов за учебный год
Модуль 1		
октябрь - январь		
1	Вводное занятие	1
2	Техника выполнения физических упражнений	10
3	Развитие общих физических качеств	20
4	Развитие специальных физических качеств	0,5
5	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2		
февраль - май		
6	Развитие специальных физических качеств	10
7	Подвижные и спортивные игры	5
8	Техника каратэ-до: Кихон-базовая техника	7
9	Подготовительные упражнения техники каратэ-до	4
10	«Рейги»-этикет каратэ-до	1
11	Развивающие беседы	2
12	Техника безопасности при занятиях каратэ-до	2,5
13	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов):		64
Длительность одного занятия		25 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 / 50 минут

Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)	8 /400мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)	64/ 1600 мин.

6. Календарный учебный график

№ п/п	Тема	Модуль 1																Модуль 2																			
		октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель			май									
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV				
1-2	Теоретическая подготовка	2																																			
3-27	Общая физическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																							
28-31	Специальная физическая подготовка														2	2	2	1																			
32	Специальная физическая подготовка Промежуточная аттестация																	0,5	0,5																		
33-62	Технико-тактическая подготовка																		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2/1	2	2	2	2	2				
62-63	Участие в спортивных мероприятиях /игры																															1	1,5				
64	Участие в спортивных мероприятиях /игры Промежуточная аттестация																															0,5	0,5				
Всего занятий за модуль:																		32				32												32			
Всего занятий за год:		64																												6464							

6. Рабочая программа

№	Тема занятия	Задачи	Содержание	Используемая литература
Модуль 1				
1-2	Вводное занятие	Теоретическая подготовка	<p><i>Теория.</i> Инструктаж. Просмотр видео-материала. Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений). Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое карате? Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.</p> <p>Мониторинг умений и навыков воспитанников. История возникновения каратэ-до.</p> <p>Появление карате-до в России. Первые соревнования. Рассказ воспитанникам правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>	Губжиков З. Б., Борисова М. М. «Обучение карате-до детей дошкольного возраста»,
3-27	Общая физическая подготовка	Развитие общих физических качеств	<p>Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p> <p><i>Практика.</i> Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.</p> <p>Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.</p> <p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.</p> <p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления. Эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью. Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки,</p>	

28-32	Специальная физическая подготовка	Развитие специальных физических качеств	<p><i>Теория.</i> Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. <i>Практика.</i> Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с. Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе.</p> <p>Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов иката в течение заданного времени.</p> <p><i>Теория.</i> Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.</p> <p><i>Практика.</i> Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами. <i>Теория.</i> Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен; - соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.</p> <p><i>Практика.</i> Эстафетный бег. Эстафеты. Игры с заданием.</p>	
33-62	Технико-тактическая подготовка Подвижные и спортивные игры	Обучение техники каратэ-до: Кихон – базовая техника	<p><i>Практика.</i> Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюцуки, ойцуки, гяку- цуки, шуто-учи, нукитэ.</p> <p>Подготовительные упражнения техники каратэ-до</p> <p><i>Теория.</i> Понятие о до-дзе, основы этики:-до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения: выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах,</p>	

			<p>при обращении к воспитаннику тренера и старших спортсменов. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Рассказ йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ. Значения <i>Практика:</i> Пробегание 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. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.</p> <p>«Рейги» - этикет каратэ-до.</p> <p><i>Теория.</i> Точно выполнять указания тренера - преподавателя и старших учащихся; -находясь в до-дзэ, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера - преподавателя.</p> <p><i>Практика.</i> Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнциуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.</p> <p>Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.</p> <p>Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ.</p> <p>Просмотр видео-материала. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (текийокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ.</p>	
62-64	Участие в спортивных мероприятиях /игры		<p>Техника безопасности при занятиях каратэ-до в зале</p> <p><i>Теория.</i> Основы безопасного поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований; - действия воспитанника и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.); Общие правила техники 	

			<p>безопасности на занятиях каратэ и в зале. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (зал для занятий каратэ). Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в зале, во время соревнований, в пути, .</p> <p><i>Практика.</i> Действия обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);</p>	
	Промежуточная аттестация		<p><i>Практика.</i> Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года</p>	

8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Крепыш» для детей 6-го года жизни проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Ребенку предлагаются двигательные задания в виде игровых упражнений, выполнение которых анализируется с помощью определенных критериев. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

Обозначение	Критерии
О	Выполняет двигательное упражнение самостоятельно, технически правильно, без показа образца выполнения, в случае необходимости обращается к взрослому.
Ч	Выполняет двигательное упражнение самостоятельно, допуская незначительные технические ошибки; иногда требуется поддержка и показ образца выполнения
Н	Не может самостоятельно верно выполнить двигательное упражнение, необходима поддержка и показ образца выполнения.

Обработка результатов промежуточной аттестации:

О - Программа освоена в полном объеме.

Ч - Программа частично освоена.

Н - Освоение программы находится на стадии формирования



**Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
№35»(МАДОУ «Детский сад № 35»)**

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1
дополнительной образовательной программы «Крепыш» (для детей 6-го года
жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

ФИ ребёнка	Показатели				
	Выполнение упражнений на развитие ловкости, гибкости (в том числе статические позы)	Выполнение дыхательных упражнений	Выполнение прямого удара рукой ой-цки, гияку-цки	Выполнение прямого удара рукой ой-цки	Работа в парах по отработке атаки контратаки на лапах

Дата проведения промежуточной аттестации: «_____» января _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)



**Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
№35»(МАДОУ «Детский сад № 35»)**

ПРОТОКОЛ № 2
промежуточной аттестации по завершению Модуля 2
дополнительной образовательной программы «Крепыш» (для детей 6-го года
жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

ФИ ребёнка	Показатели				
	Выполнение упражнений на развитие ловкости, гибкости (в том числе статические позы)	Выполнение дыхательных упражнений	Выполнение прямого удара рукой ой-цки, гияку-цки	Выполнение прямого удара рукой ой-цки	Работа в парах по отработке атаки контратаки на лапах

Дата проведения промежуточной аттестации: «_____» мая _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

Список используемой литературы:

1. Губжоков З. Б., Борисова М. М.«Обучение карате-до детей дошкольного возраста», Издательство: ИНФРА-М, 2019 г -167стр.



Муниципальное автономное учреждение
«Детский сад № 35»

ПРОТОКОЛ

№ _____ от _____ 20__ года
о результатах проведения _____

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Листы бумаги А4	лист	1000
2	Листы бумаги А3	лист	500
3	Листы бумаги А2	лист	250
4	Листы бумаги А1	лист	100
5	Листы бумаги А0	лист	50
6	Листы бумаги А-1	лист	25
7	Листы бумаги А-2	лист	10
8	Листы бумаги А-3	лист	5
9	Листы бумаги А-4	лист	2
10	Листы бумаги А-5	лист	1



Проинформировано, пронумеровано и
 скреплено печатью в количестве
 15 (пятнадцать) листов
 (цифрами) (прописью)
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №35»
 М.А. Перепеликина
 2023 год