Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №86 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развити детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
ГБДОУ детского сада № 86
Невского района Санкт- Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 61-ОД от 30.08.2024 г.
Заведующий ГБДОУ детского сада № 86
Невского района Санкт-Петербурга
_____ О.В. Сливарь

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Каратэ в детском саду»
Срок освоения программы 1 год
Возраст обучающихся 5-7 лет

Разработчи
Мунзук Ам
Орланов
Педагог дополнительного образован
инструктор по физичекой культу

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей» рассчитана на учащихся 5-7 лет (мальчики и девочки), интересующихся физической культурой, подвижными играми и спортом и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий.

Актуальность программы

Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья и развития физических качеств. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.

В наше время комфортная жизнь, компьютеризация приводят к тому, что снижается двигательная активность людей. Все люди, а особенно дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в организме. Занятия ОФП позволяют решать эту проблему. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Отличительной особенностью программы

Содержание данной программы гармонично сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы единоборств (каратэ).

Каратэ – вид спорта японской культуры, направленный на самооборону. Исторически сложившиеся традиции использования приемов исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку обучающихся, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Элементы каратэ повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами.

Единоборства способствуют выработке самодисциплины, формируют внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Уровень освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей» предполагает общекультурный уровень освоения.

Объем ДОП

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка для детей» проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).

Срок освоения
Количество лет, необходимых для усвоения программы – 1 год.

Цель
Формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой.

Обучающие задачи:
- познакомить детей с историей единоборств;
- способствовать поэтапному физическому развитию учащегося;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основным техническим и тактическим элементам;
- обучить основам выполнения базовой техники;
- обучить основным элементам борьбы.

Развивающие задачи:
- 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 занятий;
- способствовать физическому и психологическому развитию учащихся.

Воспитательные задачи:
- воспитывать потребность к занятиям физической культурой, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, уважение к товарищам по команде;
- развивать умение добиваться намеченной цели;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	● уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений; ● умение демонстрировать владение техникой каратэ; ● готовность учащихся к состязаниям.
Метапредметные	● повышение уровня развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость; ● умение ставить цель; ● умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку; ● умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат в состязаниях.
Личностные	● приобретение опыта общения в коллективе.

	● соблюдение техники безопасности во время занятий; ● умение соблюдать спортивный этикет; ● наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка; ● умение справляться со страхами; ● наличие уверенности в себе и в своих силах.

Организационно-педагогические условия реализации программы
Язык реализации программы - русский
Форма обучения - очная
Количество учащихся в группе - 15 человек. Свободный отбор с допуском по здоровью.
Формы организации занятий – групповые.
Формы проведения занятий - учебное занятие.
Формы организации деятельности учащихся на занятии - фронтальная, групповая.
Кадровое обеспечение
Занятия может проводить педагог дополнительного образования физической направленности или инструктор о физической культуре.
Материально-техническое обеспечение
Оборудование
−спортивный зал;
−гимнастическое оборудование – татами, маты, скамьи, гимнастические стенки.
−гантели;
−скакалки;
−гимнастические палки;
−гимнастические обручи;
−резиновые мячи, теннисные мячи, набивные мячи до 1 кг
На каждого обучающегося:
−спортивная форма;
−чешки, или носки

Учебный план 2024-2025 года обучения
1 год обучения (для 5-7 лет)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	–	беседа самоконтроль
2	История каратэ.	2	2	–	беседа самоконтроль демонстрация видео- и фотоматериалов
3	Техника безопасности.	2	2	–	беседа текущий самоконтроль
4	Элементы единоборств.	14	2	12	беседа текущий самоконтроль
5	Развитие физических качеств.	16	1	15	беседа текущий самоконтроль
6	Подвижные игры.	16	1	14	самоконтроль
7	Состязания, эстафеты.	15	1	13	тестирование самоконтроль
8	Итоговые занятия.	2	-	2	игра
	Итого часов	**72**	**11**	**61**	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №86 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 61-ОД от 30.08.2024 г.
Заведующий ГБДОУ детского сада № 86
Невского района Санкт-Петербурга
О.В. Сливарь

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Каратэ в детском саду»
на 2024-2025 учебный год

Педагог дополнительного образования,
инструктор по физической культуре:
Мунзук Амир Орланович

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	30.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №86 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
ГБДОУ детского сада № 86
Невского района Санкт- Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 61-ОД от 30.08.2024 г.
Заведующий ГБДОУ детского сада № 86
Невского района Санкт-Петербурга
О.В. Сливарь

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Каратэ в детском саду»
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Мунзук Амир Орланович
Педагог дополнительного образования,
инструктор по физической культуре

7

Задачи (по текущему году)

Обучающие

- познакомить учащихся с историей каратэ;
- познакомить учащихся с основами этикета;
- обучить начальным основам техники каратэ;
- развить навыки по самообороне;
- дать основные знания по теории и технике безопасности.

Развивающие

- развивать физические способности учащихся;
- развивать координацию движений;
- развивать устойчивый интерес к занятиям.

Воспитательные

- научить управлять своим поведением;
- научить знакомиться и вести себя на занятиях;
- воспитать умение работать в команде;
- воспитывать в учащихся такие качества, как терпение, выдержка, чувство товарищества.

Ожидаемые результаты (по текущему году)

Предметные

- уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений;
- умение демонстрировать владение техникой каратэ;
- готовность учащихся к состязаниям.

Метапредметные

- повышение уровня развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость;
- умение ставить цель;
- умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку;
- умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат в состязаниях.

Личностные

- приобретение опыта общения в коллективе.
- соблюдение техники безопасности во время занятий;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка;
- умение справляться со страхами;
- наличие уверенности в себе и в своих силах.

Содержание образовательной программы (по каждому году)

№	Разделы и темы	Содержание
1	Вводное занятие.	**Теория:** - знакомство с учащимися; - беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год; - сведения о строении организма человека;

		- влияние физических упражнений на организм человека; - меры обеспечения безопасности, правила поведения на занятиях
2	История каратэ.	**<u>Теория:</u>** -исторические сведения – физическая культура и спорт в России; -каратэ в Японии; -распространение каратэ в мире.
3	Техника безопасности.	**<u>Теория:</u>** -правила внутреннего распорядка, техники безопасности. -техника безопасности при выполнении упражнений и во время проведения занятий. -предупреждение травм, особенности травматизма на занятиях, действия учащихся и педагога в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)
4	Элементы единоборств	**<u>Теория:</u>** Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, показов фото- и видеоматериалов и непосредственно в занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. Понятие о каратэ, основы этики: -додзё – место для занятий каратэ (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять приветствие перед входом в спортивный зал, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся; -точно выполнять указания преподавателя; -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся; -вести себя с достоинством; -быть скромным; -термины каратэ; **<u>Практика:</u>** Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Ударная техника руками и ногами: -показ правильного положение пальцев рук при сжатии в кулак; - объяснение ударов различными частями рук и ног; - маховые движения ногами; - правильный подъем ноги; - удары из различных стоек на месте и в движении; - подвижные игры.
5	Развитие физических качеств	**<u>Теория</u>**: -объяснение необходимости занятий физической культурой. -изучения комплексов ОРУ. **<u>Практика:</u>** упражнения из комплексов гимнастики и легкой атлетики, различные виды подвижных игр. <u>Развитие быстроты</u>:

		- бег отрезками, бег на месте, приседания, сгибания и разгибания рук в упоре стоя, лежа, прыжки на месте, с места в длину, разбега в длину, с поворотом, подвижные игры. Развитие силы: - вис на гимнастической стенке, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, приседания, ходьба в различных положениях, перетягивание каната, прыжки, подвижные игры, бросок набивного мяча Развитие ловкости: бег челночный, перекаты, бег с изменением направления и скорости, кувырки, подвижные игры, бег с преодолением препятствий, прыжки на скакалке, упражнения на внимательность Развитие гибкости и подвижности в суставах: - упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание, подвижные игры Развитие выносливости: - подвижные игры.
6	Подвижные игры.	**Теория**: Ознакомление с названиями игра, правилами, техникой безопасности, правилами этикета при победах и поражениях в игре. **Практика:** - подвижные игры с мячом (мячами), на развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.
7	Состязания, эстафеты.	Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам наблюдения и оценивания. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне), соответствующих возрасту. Состязания в личном и в командном первенстве.
11	Итоговые занятия.	**Практика:** анализ проведенной работы в середине года (конец 1-го полугодия) и в конце года (2-е полугодие).

Календарно-тематический план (по текущему году)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование разделов/ модулей				
1 Вводное занятие	***1***		***02.10***	
2 Техника безопасности	***1***		***05.10***	
3 История каратэ	***1***		***09.10***	
4 Развитие ловкости		***1***	***12.10***	

5 Подвижные игры	***1***		***16.10***	
6 Развитие силы		***1***	***19.10***	
7 Подвижные игры		***1***	***23.10***	
8 Эстафеты		***1***	***26.10***	
9 Удары руками и ногами на месте	***1***		***30.10***	
10 Прыжки		***1***	***01.11***	
11 Развитие ловкости		***1***	***06.11***	
12 Подвижные игры	***1***		***09.11***	
13 Подвижные игры		***1***	***13.11***	
14 ОФП		***1***	***16.11***	
15 Развитие силы		***1***	***20.11***	
16 Подвижные игры		***1***	***23.11***	
17 ОФП		***1***	***27.11***	
18 Развитие ловкости		***1***	***30.11***	
19 Развитие ловкости		***1***	***04.12***	
20 ОФП		***1***	***07.12***	
21 ОФП		***1***	***11.12***	
22 Подвижные игры		***1***	***14.12***	
23 Эстафеты		***1***	***18.12***	
24 Развитие силы		***1***	***21.12***	
25 Подвижные игры		***1***	***25.12***	

26 Эстафеты	***1***		***28.12***	
27 Подвижные игры.		***1***	***08.01***	
28 Развитие скорости		***1***	***11.01***	
29 Эстафеты		***1***	***15.01***	
30 Удары руками		***1***	***18.01***	
31 Эстафеты		***1***	***22.01***	
32 Подвижные игры		***1***	***25.01***	
33 ОФП		***1***	***29.01***	
34 Итоговое занятие		***1***	***01.02***	
35 Вводное занятие	***1***		***05.02***	
36 ТБ на занятиях	***1***		***08.02***	
37 Прыжки на скакалке		***1***	***12.02***	
38 Развитие ловкости		***1***	***15.02***	
39 Удары ногами		***1***	***19.02***	
40 Удары ногами и руками		***1***	***22.02***	
41 Эстафеты Подвижные игры	***1***		***26.02***	
42 ОФП		***1***	***29.02***	
43 Развитие скорости		***1***	***04.03***	
44 Эстафеты		***1***	***07.03***	
45 Развитие ловкости		***1***	***11.03***	

46 Подвижные игры		*1*	***14.03***	
47 ОФП		*1*	***18.03***	
48 Развитие скорости		*1*	***21.03***	
49 Базовая техника		*1*	***26.03***	
50 Базовая техника ногами		*1*	***28.03***	
51 Подвижные игры		*1*	***01.04***	
52 Эстафеты		*1*	***04.04***	
53 История каратэ	*1*		***08.04***	
54 Развитие силы		*1*	***11.04***	
55 Полоса препятствий		*1*	***15.04***	
56 Подвижные игры		*1*	***18.04***	
57 Развитие силы		*1*	***22.04***	
58 Эстафеты		*1*	***25.04***	
59 ОФП		*1*	***29.04***	
60 Базовая техника		*1*	***02.05***	
61 Подвижные игры		*1*	***06.05***	
62 Эстафеты		*1*	***13.05***	
63 Эстафеты 64 Базовая техника		*1*	***16.05***	
65 Подвижные игры		*1*	***20.05***	

66 Подвижные игры				
67 Эстафеты 68 Подвижные игры		***1***	***23.05***	
69 Подвижные игры 70 Развитие ловкости		***1***	***27.05***	
71 Эстафеты 72 Итоговое занятие		***1***	***30.05***	
Итого	***11***	***61***	***72***	***72***

Методические и оценочные материалы

Методические материалы.

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие.	Теоретическая	беседа		опрос
2.	История каратэ.	Теоретическая	словесный, наглядный	видеоматериалы	беседа, опрос
3.	Техника безопасности.	Теоретическая	словесный, наглядный, практический	карточки, видеоматериалы, иллюстрации	беседа, опрос
4.	Элементы единоборств.	Тренировка	словесный, наглядный, практический	карточки, видеоматериалы, иллюстрации	состязания
5.	Развитие физических качеств.	Тренировка, состязания	словесный, наглядный, практический	карточки, видеоматериалы, иллюстрации	состязания
6.	Подвижные игры.	Групповая	словесный, наглядный, практический		состязания
7.	Состязания, эстафеты.	Состязания	словесный, наглядный, практический		состязания
8.	Итоговые занятия.	Состязания	словесный, наглядный, практический		состязания

Информационные источники (списки литературы, интернет-источники).

1. Арнейл Стив, Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Каратэ применение в самозащите. Учебное пособие. М.: Орбита – М, 2003.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Гилмор Г. Бег ради жизни. М.: Физкультура и спорт, 1973.

4. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 1977.
5. 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.
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1980.
7. Книга лёгкоатлета (прошлое и настоящее "королевы спорта"). М.: Физкультура и спорт, 1971
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
10. 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.
11. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: Учитель, 2008.
12. Танюшкин А., Фомин В. Каратэ – духовная воинская традиция. Учебное пособие. М., 1999.
13. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Каратэ – боевое каратэ. М.: Орбита - М, 2000.
14. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин IFK (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. Федерация самбо СПб // http://sambo-federation.spb.ru/

5. Нормативы ГТО // http://www.gto

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

Входной контроль - заполнение диагностического листа на нулевом этапе контроля после набора группы.

Текущий контроль - наблюдения, заполнение диагностического листа

Промежуточная аттестация - заполнение диагностического листа в середине года и в конце года.

Итоговое оценивание (итоговый контроль) - тестирование, выполнение нормативов ГТО.