Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна
Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:23:01 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ ТАТАМИ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 5– 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Похоруков Олег Юрьевич,
тренер-преподаватель,
Талкыбаева Арчынай Андреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна
педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета	УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца Детского (юношеского) Творчества Им.Н.К. Крупской
Протокол № 2 от 23.05.2023	Протокол № 3 от 30.05.2023	_____ Грудинина Л.Е. Приказ № 590 от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ ТАТАМИ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 5– 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Похоруков Олег Юрьевич,
Талкыбаева Арчынай Андреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна
тренер-преподаватель,
педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общефизическая подготовка дошкольников татами» (далее «Программа ОФП») - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Уровень освоения содержания программы: стартовый.

Актуальность программы продиктована важностью физического развития и воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: ни для кого не секрет, что здоровье детей из-за малоподвижного образа жизни ухудшается. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Поэтому в дошкольном и младшем школьном возрасте необходимо закладывать азы физической подготовки и формировать у детей стимул к занятиям физкультурой и спортом, к активному образу жизни. Дошкольный и младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей детей: скоростных и координационных способностей, способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Содержание программы дополнительно даёт представление детям дошкольного возраста о труде взрослых, знакомит их с профессией «тренер».

Отличительная особенность данной образовательной программы состоит в том, что наряду с упражнениями ОФП, игровыми упражнениями в программе предусмотрены упражнения из техники восточных единоборств. Восточные единоборства сегодня стали предметом всемирного интереса и представляют одну из ценнейших частей сокровищницы человеческой мудрости. Введение в содержание занятия упражнений по технике каратэ для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста актуально в настоящее время, так как родители понимают, что каратэ совмещает физическое и духовное развитие ребёнка. Несмотря на то, что каратэ никак нельзя отнести к простым вещам, заниматься с маленькими детьми стилевым каратэ можно, нужно и полезно. Эти занятия помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата, для этого в программе предусмотрены специальные упражнения.

Начальный спортивно-оздоровительный этап служит основой для дальнейшей спортивной подготовки, приобретения и развития впоследствии более сложных навыков.

В программу включен раздел, содержание которого знакомит учащихся с профессией тренера, с общей структурой трудового процесса, демонстрирует возможные связи между профессиями.

Цель образовательной программы:

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи программы:

- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- привить коммуникативные навыки, волевые качества;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений.
- формировать представление о профессиях взрослых и трудовых процессах;

Программа предназначена для детей от 5 до 7 лет.

Формы обучения: Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность одного академического часа, в соответствии с возрастными особенностями составляет 30 минут.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе – 108 часов.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Раздел программы	Всего	теория	практика
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	51	-	51
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	17	-	17
4	Подвижные игры	10	-	10
5	Техническая подготовка	25	2	23
6	Профориентация. Знакомство с профессией	2	1	1
7	Контрольные занятия по тестам	2	1	1
Итого:		**108**	**4,5**	**103,5**

Содержание дополнительной образовательной программы.

1. Вводное занятие:

Теория: Значение и роль физической культуры и спорта в жизни человека. История развития каратэ. Требования к форме, правила поведения в спортивном зале. ТБ, противопожарная безопасность. *Практика*: Прохождение маршрута экстренной эвакуации. Разучивание упражнений разминки.

2. Общая физическая подготовка (ОФП):

Практическая деятельность: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Кувырки. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

3. Специальная физическая подготовка (СФП):

Практическая деятельность: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Упражнения на растяжку, на ловкость, различные кувырки и прыжки, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания, упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

4. Подвижные игры:

Практическая деятельность: проведение игры «Горелки». Правила игры. Проведение игры «Блуждающий мяч». Правила игры. Проведение игры «За флажками». Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. Весёлые старты с мячом. Игра с прыжками

«Попрыгунчики - воробушки». Правила игры. Проведение игры. Игра «Удочка». Игры со скакалкой, мячом.

5. Техническая подготовка:

Теоретические сведения: этикет каратэ-до: приветствие, команда начала упражнения, команда окончания упражнения, благодарность и прощание с учителем и товарищами. Стойки каратиста; удары и блоки руками; удары и блоки ногами.

Практическая деятельность: Блоки. Работа рук на месте. Удары. Работа ног на месте. Техника стоек и передвижений. Техника простых ката и передвижений. Самооборона в каратэ.

6. **Профориентация.**

Теоретические сведения: Знакомство с профессией тренера, структура работы тренера-преподавателя, содержание образования педагога, значимость труда, связь с другими профессиями.

Практическая деятельность: Самостоятельное проведение части занятия учащимися. В зависимости от степени готовности учащегося ему предоставляется возможность самостоятельно спланировать и провести несколько упражнений или часть занятия (например, разминку, игру и т.п.)

7. Контрольные занятия по тестам:

Теоретические сведения: Требования к форме, снаряжению. Правила пользования тренировочным оборудованием. Гигиена.

Практическая деятельность: Сдача нормативов. Показательное занятие для родителей.

Планируемые результаты:

- у учащихся будут развиваться координация, выносливость, гибкость;
- у учащихся будут сформированы навыки здорового образа жизни;
- привить коммуникативные навыки, волевые качества;
- учащиеся познакомятся с техникой безопасности на занятиях;
- учащиеся познакомятся с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений;
- учащиеся владеют представлением о профессии «тренер», об общей структуре трудового процесса.

Формы аттестации/контроля.

Промежуточная**: о**прос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие**,** открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, открытое занятие

Оценочные материалы

Протоколы хода соревнований, грамоты, анкеты.

Методические материалы

В процессе реализации образовательной программы используются различные **методы,** направленные на укрепление физического здоровья обучающихся и освоение техники каратэ-до:

- словесные: беседа, объяснение;
- практические: выполнение физических упражнений, специальная техническая подготовка, подвижные игры;
- наглядные - демонстрация педагогом правильного выполнения физических упражнений, ката.

Методы воспитания

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- создание ситуации успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и

полезности.

Для активного включения детей в процесс обучения наиболее эффективно использование игровых приёмов, разучивание подвижных и спортивных игр, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Подвижные игры требуют определённой физической подготовки, степень которой зависит от возраста ребёнка. Виды и дозировка подвижных игр, физических упражнений подбираются с учётом развития определенных двигательных способностей детей на данном возрастной этапе. В рамках занятия решаются задачи моторного обучения, овладения двигательными умениями и навыками. Учащиеся узнают доступные им начала физиологии движений, физической активности и закаливания, истории физической культуры и спорта, познают роль физической культуры в формировании здорового образа жизни человека. Сочетание традиционного тренировочного занятия и подвижных игр способствует снижению утомляемости и однообразия от занятий.

На первых занятиях идёт обучение навыкам оценивать и анализировать свою деятельность самостоятельно, работая перед зеркалом. Сознательно следить за собой, сравнивать своё исполнение упражнений с показом педагога или других учеников, исправлять свои ошибки. По мере приобретения навыков учащиеся коллективно оценивают деятельность каждого, обсуждают ошибки и успехи обучающихся. Такие методы стимулируют развитие ученика, его стремление достичь более высоких результатов, вырабатывают целеустремлённость, настойчивость.

Структура занятия:

- Подготовительная разминка – выполнение комплекска упражнений, предназначенных для укрепления и растяжки суставов - пальцев рук, ног, лодыжек, коленей, позвоночника, запястий, локтей, шеи.
- Общеразвивающие упражнения – ходьба, бег, прыжки с места, с разбега, на одной или двух ногах, отжимания и т.д.
- Специальные упражнения - упражнения на равновесие, силовые упражнения, стойки, удары, блоки и т.д.
- Подвижные игры - формирование умения играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самому регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.
- Техническая подготовка - тренировка техники каратэ-до путем повторения основных приемов до 15 раз. Из основных приёмов составляются блоки. Занятия стилевым каратэ учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление.

Во время занятий каждый ученик проходит через множество тестов, которые проводит педагог, наблюдая за действиями ученика. Они позволяют педагогу объективно оценить и скорректировать физическую нагрузку каждому обучающемуся. На контрольных занятиях педагог оценивает знание этикета, правил поведения в спортивном зале, правильность выполнения физических упражнений и некоторых техник.

Способы отслеживания результативности обучения

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения.

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии – подведение итогов занятия.

Промежуточный контроль проводится в конце 1 полугодия, проводится проверка теоретических и практических знаний, разбор ошибок при выполнении упражнений.

Итоговый контроль предполагает анализ результатов обучения каждого учащегося за весь год по теоретическим вопросам и практическому выполнению заданий.

Предусмотрен мониторинг результативности и разработаны его критерии.

Материальное обеспечение образовательной программы.

1. Форма - кимоно.
2. Защитное снаряжение.
3. Оборудование для силовых тренировок - тренажеры, гантели, утяжелители.
4. Щиты, спортивный мешок.

Занятия проводятся в специально оборудованном зале с зеркалами, имеется защитное снаряжение для учеников, силовую подготовку проводят в тренажерном зале. Обучающиеся занимаются в кимоно белого цвета, используя индивидуальные средства защиты. К аттестационным сборам ученики допускаются только в кимоно и при наличии медицинского допуска.

Календарный учебный график

	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
	1	**108**	**36**	**108**	**1 час, 3 раза в неделю**

План воспитательной работы.

	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»				
	Беседы о традициях секции	С/К «Глобус»	ноябрь	Похоруков О.Ю.
«Воспитываем вместе»				
	Проведение родительских собраний в объединениях по вопросам (гигиены, питания, дисциплины, а также участия в хозяйственной жизни отдела)	с/к «Глобус»	Согласно плана объединений	Похоруков О.Ю.
« Я – Кузбассовец»				
	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	с/к «Глобус»	В течение года	Похоруков О.Ю.

Список литературы.

Замсский М. Стань сильным/. М. Замсский. – М.: Детская литература, 1991.-111с.

Гайдаренко Е. П. Игры, забавы и развлечения для детей и взрослых, Нескучная энциклопедия / Е. П. Гайдаренко. - ИКФ «Сталкер», 1997.-201 с.

Если хочешь быть здоров: Сборник/ сост. А.А. Исаев.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 352с.

Иванов В.В. Киокушинкай каратэ-до/. Методические рекомендации. Часть 1. Россия, Новокузнецк, 1999 . - 10 с.

Иванов В.В. Киокушинкай каратэ-до/. Методические рекомендации. Часть 2. Россия,

Новокузнецк, 1999 .-10с.

Кук Д. Ч. Сила каратэ/. Д.Ч.Кук. Книга 3. Русская редакция: М.Ткач, МП «Паломник» и МП «Норд-Спорт».1999.-208 с.

Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие, - М.: Советский спорт, 2003.-224с.

Масутацу Ояма. Это каратэ. /Ояма Масутацу. - М.: Торговый дом Гранд, 2000.-316с.

Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2001. – 80 с.: ил.-ISBN 5-09-010202-3.

Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/. Л. Д. Назаренко. – М.: Владос – Пресс, 2003. – 204 с.

Подвижные игры: 1-4 классы./Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев.-М.: ВАКО, 2007.-176с. ISBN 5-94665-500-0 ISBN 978-5-94665-500-2

Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе/. Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – М.: Мир Книги, 2003.-083 с.

Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников/. Л.П. Фатеева. Популярное пособие для родителей и педагогов: Ярославль, «Академия развития», 1998.-158 с.