

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 16

**Принята**

На заседании педагогического совета  
Протокол от 31.08.2024г. №1

**Утверждаю**

Заведующий Детским садом № 16  
\_\_\_\_\_  
С.Н.Капанова  
Приказ от 01.09.2024 г., № 130

**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
по физическому развитию дошкольников  
6-7 летнего возраста  
«ОФП с элементами каратэ»**

Автор программы:  
инструктор по физической культуре

Герасина Д.А.

Щекино, 2024г.

## Оглавление

### **1. Целевой раздел**

#### 1.1. Пояснительная записка

##### 1.1.1. Цели и задачи

##### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

##### 1.1.3. Возрастные особенности дошкольников

#### 1.2. Планируемые результаты освоения программы

### **2. Содержательный раздел**

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

#### 2.2. Способы и направления поддержки детской инициативности

#### 2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников

### **3. Организационный раздел**

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

#### 3.2. Распорядок и режим дня

#### 3.3. Учебный план дополнительного образования кружка «Каратэ»

#### 3.4. Особенности традиций, событий праздников, мероприятий

#### 3.5. Приложения

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) ;

- федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО);

- действующим СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 0133/01999 от 17 сентября 2014г - Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 16»

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

применять различные нетрадиционные средства физического воспитания детей.

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

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

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

### **Педагогическая эффективность и целесообразность программы**

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

**Отличительные особенности программы.** Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений: стойки, техника. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ-до и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), формирования общей базовой технической и физической подготовки, морально-волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и методике каратэ-до.

### **1.1.1. Цели и задачи программы.**

#### **1.1.2. Цель программы:**

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

#### **Задачи программы:**

##### **Оздоровительные задачи:**

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

##### **Обучающие:**

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

##### **Воспитательные:**

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

##### **Развивающие:** - развитие основных двигательных качеств;

- повышение работоспособности детей, сохранение и укрепление здоровья

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- **принцип сознательности и активности** предполагает осознанное стремление детей к изучению предложенного педагогом теоретического и практического материала;
- **принцип наглядности** предполагает непосредственный показ технических приёмов педагогом;

- **принцип доступности** предусматривает соответствие задач, поставленных перед детьми их возрасту и уровню подготовленности;

- **принцип последовательности** подразумевает выстраивание процесса освоения детьми программы от простого к сложному;

Важным педагогическим принципом в реализации данной программы является развитие у ребёнка веры в себя и свои силы. В процессе становления личности каратиста акцент ставится на сравнение нынешних достижений каждого ребёнка с его собственными достижениями в будущем, т.е. без постановки в пример других, более успешных учеников, с целью сохранения уверенности в себе и дабы не развить комплексы.

### **Психологическое обеспечение программы**

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

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

#### **1.1.3. Возрастные особенности дошкольников**

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

«...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции! (Ю. Эмановский). Как показал многолетний опыт работы, дети, занимающиеся двигательной деятельностью, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Для детей дошкольного возраста характерны хорошая гибкость и плохая координация движений. Неумение оценивать свои движения в пространстве и во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что тот или иной технический прием закрепляется с ошибками, не говоря уже о возможных травмах. Информационная нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно – от простейших, не связанных между собой движений до синхронных движений отдельными частями тела (например, удар рукой с одновременной постановкой стопы). Ни в коем случае нельзя заставлять детей многократно (до автоматизма) повторять одно и то же упражнение – они будут выполнять его чисто формально, потому что им неинтересно. Каждую тренировку следует разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные элементы.

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

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

**Ожидаемые результаты:** Функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении. Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Через ознакомление с традициями каратэ, дети получают некоторые сведения о культуре разных стран. У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции. Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: ловкость, гибкость, сила. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств). Ежегодно руководитель кружка «ОФП с элементами каратэ» проводит самоанализ выполнения задач программы дополнительного образования. В течение года, не менее двух раз руководитель кружка «ОФП с элементами каратэ» проводит открытые занятия для родителей воспитанников. Ежегодно в апреле проводится творческий отчет. Отчеты руководителя кружка «ОФП с элементами каратэ» реализации дополнительного образования заслушиваются на итоговых педагогических советах. Отчет проводится в форме самоанализа, презентации.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

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

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание, применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку

нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели, возможно, большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.

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

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

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

Программа обучения каратэ состоит из двух обязательных разделов: кихон, ката. Кихон — это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещений. Ката — формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано.

Все два раздела изучаются параллельно.

В процессе обучения в качестве основных я использую несколько методов:

1. Выразительный показ движений задает наглядный образец исполнения, формирует у детей представление о правильном способе выполнения

2. Словесные пояснения, уточнения помогают детям осознавать значения, выразительные нюансы движений и в соответствии с этим корректировать свое исполнение.

3. Образный рассказ побуждает детей представить какую — либо ситуацию, чтобы воссоздать ее в движениях, и тем самым способствует развитию у них фантазии воображения.

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

#### **Задачи:**

1. Развить физические и морально-волевые качества

2. Формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта.

3. Развивать скоординированность движений, ориентировку в пространстве, внимание, мышление.

4. Совершенствовать физические качества с учетом гендерного подхода: мальчики – сила и ловкость, девочки – гибкость.

5. Воспитывать навыки взаимодействия в коллективе, раскрепощенность, эмоциональную открытость.

#### **Основные тренировочные средства:**

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

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

-подвижные игры и игровые упражнения;

-элементы акробатики (кувырки)

-прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

## Содержание тем учебного курса «ОФП с элементами каратэ 6-7 лет»

<b>Сентябрь</b>	
Занятие 1	<p>Введение. Техника безопасности. Диагностика физического развития, гибкости координации движений, роль разминки. Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ (Травников Ю.И. «Каратэ для начинающих»). История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p> <p>Подвижные игры: «Самураи», «Лошадки», «Выбивалы».</p>
Занятие 2	<p>Понятие о додзе, основы этики: - додзе – 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, при обращении к учащемуся тренера.</p> <p>Бег: правым и левым боком, приставным шагом, с поворотом вокруг себя на 360 градусов, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени.</p> <p>Изучение ударов руками: Цуки (атака), Тейшо-уке (блок открытой ладонью)</p>
Занятие 3	<p>Просмотр видео-материала: дети в каратэ.</p> <p>Ходьба по кругу в колонне, бег по кругу, галоп, бег спиной вперед, бег с ускорением.</p> <p>Круговые движения руками, круговые движения туловищем.</p> <p>Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, упражнения с сопротивлением партнера. Отжимания на ладонях.</p> <p>Удары ногами: май-гери.</p> <p>Игры: «Лягушки», «Мышеловка»</p>
Занятие 4	<p>Ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, полуприсед; бег по кругу, приставным шагом правым и левым боком; круговые движения руками вперед и назад, бег спиной вперед, упражнения на гибкость, растяжку.</p> <p>Развитие быстроты: 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, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.</p> <p>Рассказ о правильности выполнения заданий.</p> <p>Развитие гибкости: махи ногами вперед, назад, в сторону, наклон стоя к выпрямленным ногам</p> <p>Удары руками: Цуки, тейшо-уке. Удары ногами: мае-гери. Изучение блоков: Аге-уке (блок вверх), сото-уке (блок внутрь).</p> <p>Гимнастические упражнения: наклоны, махи, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик», «берёзка»</p> <p>Элементы акробатики: кувырки, обороты</p>

<b>октябрь</b>	
Занятие 1	<p>Развитие ловкости: бег, эстафеты</p> <p>Развитие координационных способностей: стойка на одной ноге</p> <p>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 «Самураи», «Мяч в кругу», «Кто сильнее?»</p> <p>Удары ногами: май-гери, микадзуки-гери</p>

	Удары руками: цуки чудан, цуки гедан. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан барай-уке. метание: теннисных и набивных мячей
Занятие 2	Упражнения на снарядах, лапа Нанесение удара цуки в лапу – 10 раз (отработка точности) Подтягивание на перекладине. Технико-тактические действия: Цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (удары ногами), дати-вадзэ (стойки) силовые упражнения: подтягивания, отжимания, приседания Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Салки»
Занятие 3	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели (выбивалы, кто лишний). Развитие выносливости: непрерывные прыжки на месте в течение 20 секунд, отжимания от гимнастической скамейке, прыжки через скакалку. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 4	Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине. Упражнения на развитие быстроты: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 секунд. Упражнения на развития ловкости: кувырки вперёд, челночный бег 10 метров, гимнастический мост (лёжа на спине), колесо правым и левым боком. Удары по лапе: цуки чудан (уровень живота)

<b>ноябрь</b>	
Занятие 1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Упражнения для развития гибкости: «Передача мяча», «Кошечка», мост. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Игры для развитие силы: перетягивание каната, перетягивание в парах. Удары руками: цуки чудан, цуки гедан. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан барай-уке Удары ногами: май-гери, микадзуки-гери, урамикадзуки-гери, ёки-гери дзёдан Игры: «Кто быстрее», «Ладшки»
Занятие 2	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. Удары по лапе: цуки дзёдан, цуки чудан, мае-гери Развитие быстроты: бег на расстояние 10 м, прыжки через гимнастическую скамейку

	Развитие мышечного корсета: «Складка» в парах (ребёнок ложится на спину, второй фиксирует стопы, первый ребёнок поднимает туловище и касается плеч второго)
Занятие 3	<p>Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);</p> <p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.</p> <p>развитие выносливости: упражнение «Солдат», отжимания за 20 сек</p>
Занятие 4	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели (выбивалы). Работа ног на месте: мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки шодан). Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.</p> <p>Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени</p>

<b>декабрь</b>	
Занятие 1	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Изучение ката: тейкёку-шодан (бой с тенью)
Занятие 2	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время 30 секунд.</p> <p>Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени 1 минута. Работа рук на месте.</p> <p>Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке.</p> <p>Удары: ойцуки, гяку- цуки, шуто-учи, нукитэ.</p> <p>Развитие гибкости: «мост», «берёзка», шпагат продольный</p> <p>Игры: «Замри», «Выбивалы», «Самураи»</p>
Занятие 3	Развитие быстроты: 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, подвижные игры.
Занятие 4	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.
<b>Январь</b>	
Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах (тори-уке), упражнения на растягивание. Изучение стоек: Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу- дачи, кокуцу-дачи.

	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время 30 секунд.</p> <p>Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.</p>
Занятие 2	<p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.</p> <p>Развитие быстроты: 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, подвижные игры.</p>
Занятие 3	<p>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>
Занятие 4	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.</p>
<b>Февраль</b>	
Занятие 1	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе максимальное число раз за контрольное время.</p> <p>Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.</p> <p>Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: ойцуки, гяку- цуки, шуто-учи, нукитэ.</p>
Занятие 2	<p>Развитие быстроты: 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, подвижные игры.</p> <p>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>
Занятие 3	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Кувырки вперед, назад.</p> <p>Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.</p> <p>Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.</p> <p>Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).</p>
Занятие 4	<p>Развитие быстроты: 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, подвижные игры.</p>
<b>Март</b>	
Занятие 1	<p>Подтягивания: различным хватом, отталкиваясь ногами от пола</p> <p>Отжимания: в упоре лёжа от пола, стоя в наклоне от стены, на ладонях</p> <p>Приседания: глубокие, с фиксацией положения на определённой фазе движения до 10 сек.</p>

	Упражнения с набивными мячами до 1 кг: метание из различных И.п. в вертикальную и горизонтальную плоскость; удар различными поверхностями рук и ног, приседания, бег
Занятие 2	Развитие ловкости: челночный бег, кувырки. Сила: отжимания, отработка удара цуки по лапам Развитие быстроты: 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, подвижные игры.
Занятие 3	Развитие быстроты: 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, подвижные игры. 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
Занятие 4	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах (тори-уке), упражнения на растягивание. Изучение стоек: мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время 30 секунд. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. игры: «Кто первый», «Обезьянки», «Раки»
<b>Апрель</b>	
Занятие 1	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время 30 секунд. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени 1 минута. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: ойцуки, гяяку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Развитие гибкости: «мост», «берёзка», шпагат продольный Игры: «Замри», «Выбивалы», «Самурай»
Занятие 2	Развитие ловкости: челночный бег, кувырки. Сила: отжимания, отработка удара цуки по лапам Развитие быстроты: 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, подвижные игры.
Занятие 3	Развитие быстроты: 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, подвижные игры. 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
Занятие 4	<p>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 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>Удары по лапе: цуки дзёдан, цуки чудан, мае-гери</p> <p>Развитие быстроты: бег на расстояние 10 м, прыжки через гимнастическую скамейку</p>
<b>Май</b>	
Занятие 1	<p>Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 секунд.</p> <p>Упражнения на развития ловкости: кувырки вперёд, челночный бег 10 метров, гимнастический мост (лёжа на спине), колесо правым и левым боком.</p> <p>Удары по лапе: цуки чудан (уровень живота)</p>
Занятие 2	<p>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 «Самураи», «Мяч в кругу», «Кто сильнее?»</p> <p>Удары ногами: май-гери, микадзуки-гери</p> <p>Удары руками: цуки чудан, цуки гедан.</p> <p>Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан барай-уке.</p> <p>метание: теннисных и набивных мячей</p>
Занятие 3	<p>Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, полуприсед; бег по кругу, приставным шагом правым и левым боком; круговые движения руками вперёд и назад, бег спиной вперёд, упражнения на гибкость, растяжку.</p> <p>Развитие быстроты: пробегание отрезка 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. Рассказ о правильности выполнения заданий.</p> <p>Удары руками: Цуки, тейшо-уке. Удары ногами: мае-гери, микадзуки-гери. Изучение блоков: Аге-уке (блок вверх), сото-уке (блок внутрь).</p> <p>Гимнастические упражнения: наклоны, махи, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик», «берёзка»</p> <p>Элементы акробатики: кувырки, обороты</p>
Занятие 4	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Изучение ката: тейкёку-шодан (бой с тенью)</p>

## **2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

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

## **2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников**

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

Взаимодействие с родителями строится на следующих принципах:

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

Вовлечение родителей в образовательное пространство ДОО организуется в нескольких направлениях:

1. Педагогическое просвещение родителей в вопросах физического воспитания детей. (Родительские собрания, анкетирование, консультации, выпуск родительской газеты, фотоотчеты и т.д.).
2. Нетрадиционные формы общения. Они направлены на установление неформальных контактов с родителями, привлечение их внимания к

детскому саду. Родители лучше узнают своего ребенка, поскольку видят его в другой, новой для себя обстановке, сближаются с педагогам. Для это проводим Дни открытых дверей «Приходите, гости к нам!», выступления на утренниках и праздниках в группах.

### **3.Организационный раздел**

#### **3.1.Материально-техническое обеспечение.**

##### **Технические средства обучения**

1. USB накопитель с учебно-методическим фильмами.
2. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы по программе.
3. Секундомер и свисток.

##### **Оборудование зала**

1. Шкафы для хранения инвентаря, пособий и пр.
2. Маты гимнастические
3. Скамейки.
4. Прыгалки
5. Набивные мячи

#### **3.2.Распорядок и режим дня подготовительной группы.**

**Холодный период года с 1 сентября по 31 мая**

<b><i>Режимные моменты</i></b>	<b><i>Подготовительная (6-7)</i></b>
<i>Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность</i>	7.00-8.20
<i>Утренняя гимнастика</i>	8.20-8.30
<i>Подготовка к завтраку, КГН</i>	8.30-8.40
<b><i>Завтрак</i></b>	<b>8.40-8.55</b>

<i>Игры, подготовка к непрерывной образовательной деятельности</i>	8.55-9.00
<i>Непрерывная образовательная деятельность</i>	9.00-10.50
<i>Самостоятельная деятельность</i>	-
<b><i>Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</i></b>	<b>10.50-11.00</b>
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, игры</i>	11.00-12.20
<i>Приход с прогулки. Подготовка к обеду, КГН</i>	12.20-12.40
<b><i>Обед</i></b>	<b>12.40-13.00</b>
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	13.00-15.00
<i>Постепенный подъем, гимнастика «пробуждения», воздушные, водные процедуры, закаливающие мероприятия</i>	15.00-15.20
<i>Совместная деятельность взрослого и детей</i>	15.20-15.50
<i>Подвижные, спортивные игры</i>	15.50-16.10
<i>Подготовка к уплотненному полднику, КГН</i>	16.10-16.20
<b><i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i></b>	<b>16.20-16.35</b>
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	16.35-17.00

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.00-19.00
--	-------------

### 3.3. Учебный план дополнительного образования

#### «ОФП с элементами каратэ»

Направление: Физкультурно- спортивное развитие дошкольников	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в учебный год
Возраст: 6-7 лет	1	4	36

#### Учебно – методическое обеспечение

1. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до»- М.:, Физкультура и спорт, 2015 г.
2. Накаяма Н «Лучшее каратэ. Основы»
3. М.Ояма «Жизненное каратэ»
4. М.Ояма «Каратэ для детей». МП Атлант
5. Платонов В.Н. «Современная спортивная тренировка для детей». Под ред. Ляха В.И. – М, Просвещение, 2001 г.
6. Смирнов К.М. Физическое развитие детей дошкольного возраста.- М., 2018
7. Травников А.С. Каратэ для начинающих. – М.: Прайм-Еврознак, 2008
8. Турлак Т.А. Основы психологии и педагогики. Практикум. – М.: Гревцова, 2018. - 376 с.

9. Физическая культура в детском саду/О.Б.Казина; Е.А.Афоничева – Ярославль: ООО «Академия развития, 2016 (В помощь педагогам ДОУ)
- 10.Биджиев С.В. Карате-до. – СПб, 2004.
- 11.Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
- 12.Крошкин Ю.М., Квон М.В. Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по каратэ. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2017.
- 13.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие. – Издательский центр «Академия», 2003.