

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 133 (МАДОУ № 133)**



Утверждено
Заведующий МАДОУ № 133
Е.П. Ермакова

«31» августа 2022 г.
принято на Педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2022 г.
приказ № 105-о от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ для дошкольников»
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года**

Составитель:
Иванов Н.П.,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты	5
3	Учебный план	6
4	Календарный учебный график	7
5	Тематическое планирование	8
6	Материально-техническое обеспечение	9

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Каратэ для дошкольников»** (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы

- физкультурно-спортивная.

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель:

Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

Задачи программы:

1. Повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Актуальность

Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, воспитывают патриотизм, формируют физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в процессе изучения каратэ.

Программа составлена с учетом особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 4-7 лет.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 3 года.

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: контрольные и товарищеские игры; соревнования на первенство; контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

2. Планируемые результаты

1. Выполнять технику каратэ – кихон.
2. Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
3. Выполнять отработку технических приемов – ударов.
4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
5. Выполнять ката.

3. Учебный план

№ раздел а	Наименование раздела	Количество часов
1	История становления, развития и современное каратэ.	6
2	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	6
3	Этикет додже.	6
4	Освоение техники каратэ- кихон.	12
5	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	10
6	Обучение техники ударов.	9
7	Обучение акробатическим упражнениям.	8
8	Правила выступления на соревнованиях.	9
9	Подготовка и проведение показательных выступлений.	4
	Итого	70

4.Календарный учебный график

Наименование	Период
Начало учебного периода	02 сентября 2022
Окончание учебного периода	30 июня 2023
Каникулярное время	01 июль-31 августа 2023
Дни занятий	Вторник, четверг
Время проведения занятий	Вторник 15.20-15.50 16.00-16.20 Четверг 15.20-15.50 16.00-16.20
Недельная образовательная нагрузка	2 занятия
Длительность условного учебного часа	Не более 25 минут (первый год обучения)

5. Тематическое планирование

№ тем ы	Наименование темы	Количество часов
1	История становления, развития и современное каратэ.	6
2	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	6
3	Этикет додже.	6
4	Освоение техники каратэ- кихон.	12
5	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	10
6	Обучение техники ударов.	9
7	Обучение акробатическим упражнениям.	8
8	Правила выступления на соревнованиях.	9
9	Подготовка и проведение показательных выступлений.	4
	Итого	70

6. Материально-техническое обеспечение

Специализированные учебные помещения: физкультурный зал.

Основное учебное оборудование:

- Скамейки гимнастические;
- Гимнастическая стенка.
- Маты спортивные.

Основное оснащение:

- Конусы;
- Кегли разноцветные.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430341

Владелец Ермакова Елена Петровна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025