

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол от «2» июня 2023
№4.

СОГЛАСОВАНО

На заседании методического совета
Протокол от «18» мая 2023 г.
№10.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДТДМ

 Е.Э. Жихарцева

Приказ от «7» июня 2023 г.
№ 638.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Карате — подготовительный курс»

Уровень программы: *ознакомительный*
Вид программы: *модифицированная*
Форма реализации программы:
разноуровневая.
Условия реализации: *социальный*
сертификат
Возраст детей: *от 6 до 7 лет*
Срок реализации: *108 часов*
Разработчик: *Пироженко Е.Л.,*
старший методист

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
I. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	8
II. Учебно-тематический план.....	8
III. Содержание программы.....	9
IV. Методическое обеспечение.....	12
V. Список литературы.....	14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Программа «Каратэ подготовительный курс» направлена на укрепление физического здоровья ребёнка, развитие его физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. В процессе освоения курса обучения совершенствуются коммуникативные навыки, формируется мотивация к занятиям физической культурой и спортом, вырабатывается потребность к бережному отношению к своему здоровью. Ребенок проходит адаптацию в детском коллективе. Все эти задачи являются актуальными и закреплены в основных нормативных документах РФ. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года одним из основных направлений развития воспитания определяет:

«формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни занятиям физической культурой и спортом».

Краткосрочная общеобразовательная программа «Каратэ подготовительный курс» разработана на основе авторской программы МБУ ДО ДТДМ «Здоровье. Спорт. Духовность» (автор — В.Ю. Олейникова).

Отличительной особенностью данной программы от программ других детских объединений физкультурно-спортивной направленности является то, что она направлена на формирование основных начальных навыков физической подготовки, предполагает индивидуальный подход к каждому ребёнку-дошкольнику с учетом индивидуальных особенностей. Основу обучения составляют общеразвивающие и специальные упражнения. Таким образом, обучение по программе «Каратэ подготовительный курс» обеспечивает достаточный уровень двигательной активности детей, развитие общих физических умений и навыков. Кроме того, выявляются природные задатки, укрепляется здоровье детей.

Спецификой данной программы является то, что она подготавливает обучающихся к дальнейшему освоению общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности

«Здоровье. Спорт. Духовность» (детского объединения «Каратэ»).

Обучающиеся, получив начальные навыки общей физической подготовки, смогут в дальнейшем развивать их не только в каратэ, но и в других спортивных направлениях.

- **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.
- **Тип программы:** общеразвивающая.
- **Уровень освоения:** ознакомительный.
- **Вид программы:** модифицированная.

Цель программы: создание условий для физического и психоэмоционального развития ребенка, формирования потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

1) обучающие

- формировать основные навыки выполнения физических упражнений;
- содействовать в освоении основной спортивной терминологии;
- формировать представления о значении общей физической подготовки для физического развития и укрепления здоровья.

2) *развивающие*

- развивать физические качества и задатки ребенка;
- развивать у ребенка спортивную мотивацию;
- развивать коммуникативные качества личности ребёнка, навыки конструктивного общения;

3) *воспитательные*

- способствовать успешной адаптации и социализации;
- способствовать повышению позитивной самооценки через развитие физических качеств;
 - воспитывать отношение к своему здоровью как ценности.

Прогнозируемы результаты освоения программ по уровням.

На личностном уровне:

- проявление интереса к занятиям, нацеленность на высокий результат;
 - бережное отношение к своему здоровью как ценности;
- развитие физических качеств, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы.

На метапредметном уровне:

- использование в практической деятельности знаний о значении общей физической подготовки для физического развития и укрепления здоровья
- применение комплекса общеразвивающих физических упражнений на занятиях и в повседневной жизни.

На предметном уровне:

- правильное выполнение физических упражнений и знание терминологии;
- использование полученных знаний и сформированных умений по общей физической подготовке в процессе общеразвивающих игр;
- использование полученных знаний и сформированных умений для психофизического восстановления после нагрузки.

Программа составлена с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей воспитанников.

Объем и срок освоения программы — 1 год в объеме 108 часов

Режим занятий 3 часа в неделю

Наполняемость группы — 12-15 человек

Тип занятий: групповые занятия

Форма обучения - очная

Виды занятий - теоретические и практические

Адресат программы - дети 6-7 лет

Психолого-педагогическое обоснование программы

Дошкольный возраст является главным этапом развития познавательных процессов ребенка. Он характеризуется совершенствованием ощущений,

восприятий, наглядных представлений. Мышление дошкольника развивается от наглядно-действенного к наглядно-образному. Это позволяет ребенку устанавливать связи между предметами и их свойствами. Таким образом, ребенок овладевает перцептивными действиями, позволяющими вычленять наиболее характерные свойства предметов. Развитие мышления тесно связано с речью. Пятилетний ребенок сначала проговаривает свои действия.

Этот возрастной период характеризуется развитием памяти, она все больше выделяется из восприятия. Конечно, еще значительную роль играет узнавание при повторном восприятии какого-либо предмета, но чем дальше, тем заметнее у ребенка проявление способности к воспроизведению. Сначала формируется произвольное воспроизведение, а затем произвольное запоминание.

Необходимо отметить, что дошкольный возраст является начальным этапом формирования личности ребенка. Главными элементами выступают система мотивов, нравственные нормы и произвольность поведения. У детей 6-7 лет уже различают личные и общественно значимые мотивы, причем преобладают личные мотивы. Во взаимодействии со взрослыми, ребенок стремится заслужить похвалу. У дошкольника велика потребность в положительной оценке. В дошкольном возрасте начинают формироваться представления о нравственных нормах. Естественно, в нравственной ориентации основополагающий пример задает взрослый. Поведение у детей неустойчивое. Оно постоянно меняется в зависимости от увиденного в жизни, при этом сенситивен к различным видам обучения.

Ведущим видом деятельности дошкольника является игра. В игре дети получают новые знания об окружающем их мире, уточняют уже имеющиеся у них представления и регулируют свои взаимоотношения со сверстниками. Игра помогает детям управлять своим поведением, принимать новые для них практические решения. Игровые действия значимы для ребенка, поскольку он учится преобразовывать действительность. В игре ребенок моделирует воображаемую ситуацию и учится оперировать разными предметами, «додумывая» их роль в игре. Именно игра выполняет главную роль в подготовке дошкольника к овладению социальным опытом.

Диагностика результативности программы.

В ходе реализации программы основными методами мониторинга обученности являются диагностика двигательных умений и навыков, включенное наблюдение, беседы с детьми, анкетирование родителей.

Педагогическая диагностика включают себя следующее:

- **отслеживание** уровня развития физических качеств и освоения программного материала;
- **отслеживание** уровня освоения движений и физического развития;
- **анкетирование** родителей с целью совершенствования работы;
- **анализ результатов** (включенное наблюдение, мониторинг достижений за период обучения).

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации
II. Учебно-тематический план**

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		2
2	Начальная диагностика физических способностей обучающихся		2	2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Упражнения для развития мышц верхних, нижних конечностей и туловища		16	16
5	Упражнения для развития гибкости		14	14
6	Упражнения для развития силы		14	14
7	Упражнения на развитие координации движений		14	14
8	Упражнения для развития скорости движений		14	14
9	Стойки в каратэ	2	12	14
10	Гимнастические упражнения		12	12
11	Спорт и духовность	2		2
12	Педагогическая диагностика		2	2
	Всего:	8	100	108

III. Содержание образовательной программы

Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 часа).

Теория - 2 часа.

Каратэ древнее восточное единоборство. Инструктаж для обучающихся по технике безопасности во время занятий. Демонстрация реквизита. Демонстрация педагогом упражнений, которые будут осваивать обучающиеся.

Тема № 2. Начальная диагностика физических способностей обучающихся (2 часа).

Практика - 2 часа.

Педагогическая диагностика, проводимая педагогом на первоначальном этапе освоения программы обучения.

Тема №3. Основы здорового образа жизни (2 часа)

Теория - 2 часа.

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Беседа-дискуссия с обучающимися. Дидактическая игра «Полезно или вредно?». Выводы о здоровом образе жизни.

Тема № 4. Упражнения для развития мышц верхних, нижних конечностей и туловища (16 часов)

Практика - 16 часов.

Разучивание и исполнение комплекса упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног.

Прыжки. Упражнения в беге с наклонами, с поворотами, спиной. Игры «Гусеницы», «Удочка». «Свечка». Статические упражнения на одной ноге.

Тема № 5. Упражнения для развития гибкости (14 часов)

Практика - 14 часов.

Общие упражнения на развитие гибкости. Мостик.

Махи. Шпагаты. Складки. Наклоны. Специальные

упражнения для развития гибкости. Комплекс

упражнений на развитие гибкости.

Тема № 6. Упражнения для развития силы (14 часов)

Практика - 14 часов.

Общие упражнения на развитие силы.

Специальные упражнения для развития силы.

Комплекс упражнений на развитие силы.

Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на тренажерах.

Тема № 7. Упражнения для развития координации движений (14 часов)

Практика – 14 часов.

Общие упражнения на координацию.

Специальные упражнения для развития координации движений.

Комплекс упражнений на развитие координации.

На полу: двигаться друг за другом, касаясь при этом гимнастической палки пальцами рук и вытягивая себя как можно выше; присесть на следующем круге под гимнастической палкой, сохраняя при этом правильную осанку; выполнить различные задания на бегу, сохраняя при этом заданный темп движения и дистанцию между собой; взять в обе руки по мячику, по очереди подкинуть их и поймать.

На узкой скамейке: ходьба по скамейке, пока обучающиеся не добьются «кошачьей» грации.

Исполнение комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: повороты на носках вправо и влево на 180 и 360° в ритмичном темпе, руки на поясе; ходьба по шнуру (длина 8-10 м), расположенному на полу, руки в стороны; перекачивания вбок, кувырки вперед, хождение по скамейке.

Тема № 8. Упражнения для развития скорости движений (14 часов)

Практика - 14 часов.

Общие упражнения для развития скорости движений. Специальные упражнения для развития скорости движений. Комплекс упражнений на развитие скорости движений.

Игры: «Удочка», «Лов». Бег: с высоким подниманием коленей, с за хлестом назад, «за бегания», с ускорением. Прыжки со сменой ног с партнёром. Удары руками на месте.

Тема № 9. Стойки в каратэ 14 часов)

Теория 2 часа.

Высота стойки. Направление коленей и стоп. Разворот таза. Передвижение в стойках.

Практика - 12 часов.

Индивидуальная отработка выполнения упражнений. Групповое выполнение упражнений под счет.

Тема № 10. Гимнастические упражнения (12 часов)

Практика - 12 часов.

Перепрыгивание через катящийся мяч; сгибание и разгибание туловища; станьте лицом к стене на расстоянии шага и обопритесь ладонями о стену на высоте плеч, сгибая руки - сделайте вдох, разгибая — выдох; отжимание в упоре на скамейке или на полу с согнутыми ногами; прогиб туловища назад (достать ладонями пятки); наклоны туловища вперед (ладони к носкам);

комплекс гимнастических упражнений с предметами: удержание равновесия у опоры, прогиб туловища; удержание равновесия с применением гимнастических предметов.

Тема № 11. Спорт и духовность (2 часа)

Теория 2 часа.

Знаменитые спортсмены. Понятие «воля к победе». Российский спорт. Мировой спорт. Олимпийские игры древности. Нравственные качества спортсмена. Дискуссия с обучающимися «Выбор за тобой».

Тема № 12. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика 2 часа.

Педагогическая диагностика, проводимая педагогом на завершающем этапе освоения программного материала.

IV. Методическое обеспечение программы.

На занятиях используются следующие *методы организации образовательного процесса*: словесный; наглядный; практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; игровой.

Учебные занятия с детьми строятся в соответствии со следующими *принципами*: личной ориентации, динамизма, повторности, постепенности, осознанности; учёта возрастных особенностей детей, нарастающей эмоциональности.

Педагог демонстрирует, объясняет (объяснительно-иллюстрационный метод), а воспитанник воспроизводит (репродуктивный метод). Ведущие методы и приемы объяснения: рассказ, беседа (при объяснении); демонстрация и показ элементов, движений, упражнений, трюков и практическая работа при формировании умений и навыков.

Педагог взаимодействует с обучающимися в игровой форме, использует персонажей мультфильмов и сказок.

На занятиях широко используется аудио, видеотехника, методические разработки.

Одним из приоритетных направлений современного образования является внедрение здоровьесберегающих технологий. Создание у воспитанников мотивационной основы здорового образа жизни и выработки поведения, направленного на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Педагогические технологии ориентированы на тесное сотрудничество с воспитанниками, создание ситуации успеха, поддержки.

В целях избегания перегрузок, как физических, так и эмоциональных, используются здоровьесберегающие технологии, игровые методы, чередование видов деятельности по принципу постепенности, «от простого к сложному». Во избежание травм, детей знакомят с правилами техники безопасности, строго соблюдается дисциплина.

Материально техническое обеспечение программы: аудио техника (магнитофон, плеер, колонки, диски, флешки и т.д.); реквизит (мячи, кольца, маты и пр.).

Игровые технологии, активно применяемые в ходе освоения программы, способствуют реализации процессов обучения, расширению кругозора, познавательной деятельности, формированию определенных умений и навыков, необходимых ребенку в практической деятельности. Игра является эффективным средством побуждения, стимулирования учебной деятельности обучающихся, создаёт атмосферу свободного и радостного творчества у детей.

Важнейшими педагогическими принципами воспитания и развития познавательных способностей ребёнка в игровой развивающей среде являются: «от простого к сложному», «от близкого к далекому»; открытость, доступность и мобильность игрового материала; сочетание игр актуальной зоны на данном этапе с зоной ближайшего развития детей.

V. Список литературы

1. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Физическое развитие дошкольников в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. — М.: Наука, 2021.
2. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. — М.: Академия, 2021.
3. Гальтерин С. Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). — М.: Просвещение, 2020.
4. Дополнительное образование детей. Словарь-справочник/Автор-составитель Д.Е. Яковлев. — М.: АРКТИ, 2022.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. — М.: Просвещение, 2020.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 2020.
7. Мухина Л.С. Основы детской психологии. — М.: Наука, 2022
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года.
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПин 3.1/2.4.3598-20».
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
12. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
13. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».