

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №26 «ЗВЕЗДОЧКА»**

141612, Московская область, г. Клин, Бородинский проезд, д.12А, тел.: 8(49624)2-33-46, 2-10-77, 2-52-74

ПРИНЯТО

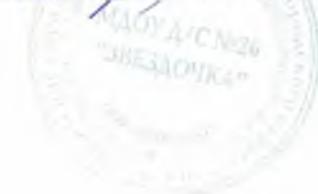
на заседании Педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МДОУ Д/С № 26 «ЗВЕЗДОЧКА»

№ 66 от 30.08.2019г.

 Н.А. Буцких



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»
(ОФП с элементами каратэ)**

Возраст: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Составила:

Казанчева Юлия Евгеньевна
педагог дополнительного образования

г. Клин

2019

Пояснительная записка

1. Направленность образовательной программы. Актуальность, педагогическая целесообразность.

Современные условия жизни общества, с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии к жизни. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Все сказанное подводит к мысли о необходимости единого подхода как к нравственному, так и к физическому здоровью. Один из таких подходов предлагает общая физическая подготовка, основанная на одном из видов восточных единоборств (каратэ). 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. Исследователи спортивной деятельности подчеркивают уникальные возможности занятий в секции каратэ не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. Общая физическая подготовка решает преимущественно задачи общего физического развития. ОФП с элементами каратэ - это своеобразная азбука движений, это процесс, направленный на гармоничное воспитание различных физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию, а тренировочный процесс обеспечивает развитие познавательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа «ОФП с элементами каратэ» предназначена для детей 4 - 7 лет и рассчитана на три года обучения.

2. Цель программы: повысить уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности применительно к широкому кругу упражнений и разносторонне стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей; ознакомить с основными стойками каратэ, отдельными приемами и упражнениями данного вида восточных единоборств.

3. Задачи программы:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, медицине, анатомии;
- повышение работоспособности детей, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие основных двигательных качеств.

Занятия проводятся с детьми старшего дошкольного возраста (4-6 лет, 5-6 лет, 6-7 лет) 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятий соответствует нормам СанПин: средняя группа – 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа – 30 минут.

4. Ожидаемые результаты.

Общая физическая подготовка решит задачи общего физического развития дошкольников. ОФП с элементами каратэ - это своеобразная азбука движений, это процесс, направленный на гармоничное воспитание различных физических качеств, которые будут способствовать всестороннему физическому развитию, а тренировочный процесс обеспечит развитие познавательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

5. Формы подведения итогов реализации программы.

Участие детей в соревнованиях, показательных выступлениях на праздниках, досугах.

Методические пояснения к организации занятий

Важнейшим требованием к организации занятий по данной программе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Организация и методика проведения занятия во многом зависят от возрастных особенностей детей. ОФП насыщена различными упражнениями, комплексно развивающими физические способности в сочетании с вариативными двигательными умениями, и навыками. Дошкольный возраст особенно благоприятен для обучения движениям, главное в ОФП,- заложить педагогом полноценный фундамент будущих достижений, обеспечив, прежде всего расширение функциональных возможностей организма, всестороннее развитие физических способностей и богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений.

Изучение основ спортивной техники и тактики каратэ проводится педагогом первоначально в облегченных условиях, в упрощенном виде и в игровой форме, но, разумеется, при соблюдении правильной основы. Неоднократное повторение отдельных технических приемов и тактических действий в облегченных условиях помогает быстрому развитию у детей способности экономно и целесообразно выполнять многие упражнения спортивного характера в их целостном, законченном виде.

В занятиях с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Чем младше дети и ниже уровень их физической подготовленности, тем чаще надо предусматривать фазы отдыха, чередовать упражнения, различные по характеру воздействий и целевым установкам.

В основе построения занятий по данной программе должны лежать принципы педагогики сотрудничества, а также необходимо учитывать интересы и склонности детей.

Учебно-тематический план

Месяц	Количество занятий			Перечень тем
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	
Сентябрь	4	4	4	Изучение базовой техники (удары: ой-дзуки, мае-гери, блоки: аги-уке, гедан-барай, стойки: дзенкуцу-дачи). Общая физическая подготовка (упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, рук), растяжка.
Октябрь	4	4	4	Изучение базовой техники: (удары: ой-дзуки, мае-гери, блоки: аги-уке, гедан-барай, учи-уке, стойки: дзенкуцу-дачи, киба-дачи).
Ноябрь	4	4	4	Кихон с перемещением. Изучение КАТА Хейан-Шодан. Общая физическая подготовка (упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, рук). Растяжка.
Декабрь	4	4	4	Кихон-гохон-кумитэ ОФП. Растяжка.
Январь	3	3	3	Изучение базовой техники (доп. удар йоко-гери, блок сото-уке). Кихон с перемещением, ката Хейан-Шодан. Кихон-гохон-кумитэ. Упражнения на развитие скорости. ОФП. Растяжка.
Февраль	4	4	4	Кихон с перемещением, ката Хейан-шодан, кихон-гохон- кумитэ, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, растяжка, ОФП.
Март	4	4	4	Соревнования по ката. Кихон, ката, кихон-гохон-кумитэ, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, растяжка, ОФП.
Апрель	4	4	4	Основы самообороны (теоретические и практические занятия).
Май	4	4	4	Соревнования ката-группа. Кихон, ката-группа, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, растяжка, ОФП.

Содержание работы кружка «Малыши-крепыши»

месяц	содержание занятий	задачи
Сентябрь	Знакомство с историей каратэ, основными терминами каратэ. Техника безопасности на занятиях. Изучение базовой техники (удары: ой-дзуки, мae-гери, блоки: аги-уке, гедан-бараи, стойки: дзенкуцу-дачи). Общая физическая подготовка (упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, рук), растяжка.	Формирование мотиваций для занятия физической культурой и спортом у детей. Ознакомление с видом спорта - каратэ. Укрепление мышечного корсета, мышц ног, рук в сочетании с развитием гибкости. Профилактика нарушения осанки.
октябрь	Изучение базовой техники: (удары: ой- дзуки, мae-гери, блоки: аги-уке, гедан- бараи, учи-уке, стойки: дзенкуцу-дачи, киба-дачи). Общая физическая подготовка (упражнения на укрепление мышц брюшного • пресса, спины, ног, рук), растяжка.	Правильное выполнение базовых элементов. Укрепление мышечного корсета, мышц ног, рук в сочетании с развитием гибкости. Профилактика нарушения осанки.
ноябрь	Изучение базовой техники: (удары руками, ногами, блоки: доп. шуто-уке, стойки: доп. кокуцу-дачи). Кихон с перемещением. Изучение КАТА Хейян-Шодан: Общая физическая подготовка (упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, рук). Растяжка.	Правильное выполнение базовых элементов. Укрепление мышц скелета, развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Профилактика нарушения осанки.
декабрь	Изучение базовой техники. Кихон с перемещением. КАТА Хейян-Шодан. Кихон-гохон-кумитэ ОФП. Растяжка.	Закрепление приобретенных навыков. Укрепление всех групп мышц. Развитие гибкости, координации. Профилактика нарушения осанки. Формирование навыков работы в паре.
январь	Изучение базовой техники (доп. удар йоко- гери, блок сото-уке). Кихон с перемещением, ката Хейян-Шодан. Кихон-гохон-кумитэ. Упражнения на развитие скорости. ОФП. Растяжка.	Развитие скоростных качеств, укрепление мышц скелета, расширение двигательного опыта. Закрепление навыков работы в паре. Профилактика нарушения осанки.
февраль	Кихон с перемещением, ката Хейян-шодан, кихон-гохон- кумите, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, растяжка, ОФП.	Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление изученного материала. Профилактика нарушения осанки.

март	Соревнования по ката. Кихон, ката, кихон- гохон-кумитэ, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, растяжка, ОФП.	Знакомство с правилами проведения соревнований по виду спорта. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление изученного материала. Профилактика нарушения осанки.
апрель	Основы самообороны (теоретические и практические занятия). Кихон с перемещением, ката, кихон-гохон-кумитэ, упражнения на развитие скоростносиловых качеств, растяжка, ОФП.	Знакомство с основами самообороны. Закрепление изученного материала. Профилактика нарушения осанки. Развитие скоростно-силовых качеств.
май	Соревнования ката-группа. Кихон, ката- группа, упражнения на развитие скоростносиловых качеств, растяжка, ОФП.	Знакомство с основами командного исполнения ката. Подготовка к соревнованиям. Развитие скоростно-силовых качеств.

Список используемой литературы:

- 1.** Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 2.** Гражданский кодекс Российской Федерации.
- 3.** Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов .М., 1996.
- 4.** Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М. Физкультура и спорт, 1980г.