

Принято:
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29 августа 2023г.
Приказ №97 от 29 августа 2023г.

Утверждаю:
И.о.заведующего МАДОУ "Детский сад № 294"
Габитова Г.А.



**Рабочая программа дополнительной
платной образовательной услуги
«Физическая подготовка»
на 2023-2024 учебный год**

Руководитель: Чернов В.А.

Казань, 2023

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая подготовка» в МАДОУ «Детский сад №294» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

2. Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (СанПиН 1.2.3685-21) (Утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

4. Устав МАДОУ «Детский сад №294 комбинированного вида с татарским языком воспитания и обучения» Московского района города Казани.

5. Лицензия на ведение образовательной деятельности.

В основу программы положена учебная программа спортивного кружка по дисциплине каратэ и направлена на приобщение детей к искусству традиционного каратэ, который реализуется на базе дошкольных образовательных учреждений для детей от 5 до 7 лет. Направленность дополнительной образовательной программы «Физическая подготовка» физкультурно-спортивная. Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств в сочетании с необеспеченностью учреждений образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу особенно актуальной.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающихся, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного

и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающихся. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Педагогическая целесообразность

Программа по каратэ-до «ЮнКар» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в дошкольном или образовательном учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- *дисциплинированности*: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий на занятия, соблюдение правил поведения в образовательном учреждении, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

- *трудолюбия*: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в образовательном учреждении.

- *инициативности*: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника

педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

- *настойчивости*: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

- *смелости*: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

- *решительности*: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

- *честности*: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

- *доброжелательности*: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Цель программы: *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.*

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в дошкольных и общеобразовательных учебных заведениях. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- ознакомление с требованиями спортивного режима и гигиены;
- обучение способам укрепления здоровья и расширения функциональных возможностей организма.

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- совершенствование показателей физической подготовленности обучающихся;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта.

Воспитательные:

- формирование мотивации в выборе специализации для дальнейшего занятия спортом;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование морально-волевых качеств.

Программа «Физическая подготовка» рассчитана на один учебный год при двухразовых занятиях в неделю – 64 ч. Продолжительность одного занятия: не более 30 минут. Возраст воспитанников 5-7 лет. Для занятий принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Все дети группы, мальчики и девочки, занимаются вместе, одновременно, благодаря чему, повышается плотность и физиологическая нагрузка.

Конечный результат: открытые занятия детей.

Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, колесо, фляк);
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Ожидаемые результаты

- сформировать устойчивый интерес к занятиям каратэ-до;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

После освоения полного объёма дополнительной образовательной программы воспитанник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

- выносливостью,
- организованностью;
- владеть навыками техники каратэ в соответствии с возрастом;

Учебно-тематический план

направление физкультурно- спортивное развитие дошкольников	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
возраст			
5-7 лет	2	8	64

Тематический план по «Физической подготовке»

Содержание (тема)	Количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников Т-1 Дзюнби ундо.	2
2. правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	8
3. что такое каратэ .Учи ваза Т-3	3
4. развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	15
5. понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	8
6. история возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	9
7. основы правил соревнований, игры Т-7	7
8. названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения	4

Т-8	
9. Самоподготовка	8
ИТОГО	64

Список литературы

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореферат диссертация. на соискание науч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», 2003. – 25 с.
2. Танюшкин А.И., Игнатов В.И., Фомин В.П. Система подготовки в кекусинкай каратэ-до (серия учебно-методических пособий). Выпуск 1-15.
3. Усков С.В. Специфика воспитания специальных физических качеств на занятиях спортивными единоборствами (каратэ) 2008. – 110 с.
4. Усков С.В. Специфика определения уровня подготовки в детских группах традиционного каратэ 2009. – Ч. 6. – S. 57 – 59.
5. Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай: Москва 2002 ФАИР- ПРЕСС (самоучитель).