

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 114

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«29» августа 2017 года

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №114
Е.В. Киселева
«1» сентября 2017 г.



Дополнительная образовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Олимпийское Каратэ»

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик:
Цивирко А.Э.

г. Калининград
2017

Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного интереса и применения его в жизни.

Дополнительная образовательная деятельность «Олимпийское Каратэ» направлена на содействие улучшению здоровья воспитанников и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Ведущими ценностными приоритетами дополнительной образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности являются: формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность дополнительной образовательной деятельности.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Дополнительная образовательная деятельность «Олимпийское Каратэ» воспитывает боевой дух, ведь каждый занимающийся знает, что общий результат зависит и от его действий. Занятие предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, основанного на повышении интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна. Дополнительная образовательная деятельность состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Цель: создание условий для физического развития детей средствами игровой деятельности.

Задачи:

- побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью,
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать двигательные качества и способности детей:
- ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- овладеть элементами занятий каратэ,
- воспитывать желание заниматься спортом в будущем.

Режим дополнительной образовательной деятельности:

Продолжительность занятия - 15-20 минут для младшей и средней группы 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия - 25-30 минут для старшей и подготовительной группы 2 раза в неделю.

**Примерный план дополнительной образовательной деятельности
для детей 4-5 и 6-7 лет**

Занятия проводится 2 раза в неделю по 20-30 минут

Месяц	Кол-во занятий	Тема занятия	Содержание занятий
Сентябрь Октябрь	4	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	Подвижные игры (ПИ) «Посмотри на Это _____», «Дотронься до _____»
	4	ПИ на развитие ловкости.	ПИ «Раскрути руки», «Присядь и подпрыгни», «Догони напарника»
	8	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Приседания с партнером», «Займи место другого», «Поменяйся местами»
	16		
Ноябрь	2	ПИ на развитие ловкости.	ПИ «Направь кулачек», «Защитись от ветки», «Стойка в планке»
	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Коснись напарника», «Кто быстрее », «Сильный пресс»

	4	ПИ на развитие скоростно-силовых качеств.	ПИ «Блоки снизу», «Ногу вытаскиваем из сапожка », «Суставная гимнастика»
	8		
декабрь	2	ПИ на развитие ловкости.	ПИ ««Суставная гимнастика», «Вытолкни за линию», «Крепкий тигр ».
	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Дотронься до _____ (цвет) », «Держи равновесие», «Дышим животом с закрытыми глазами»
	4	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Бег спиной», «Атакующая стойка», «Шаг вперед - шаг назад», «Не выпускай напарника из круга ».
	8		
Январь	2	Развитие скоростно-силовых качеств в ПИ.	ПИ «Ляг - присядь», «Журавль», «Лиса прячет хвост».
	2	Развитие прыгучести в ПИ.	ПИ «Кто выше», «Кто дальше», «Прыгучий заяц»
	4	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Не попадись» , «Кто больше коснется _____ », «Ловкий каратист».
	8		
Февраль	2	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Пресс вдвоем», «Ловкие ребята», «Блоки и удары в воздух». Игра в сумо.
	2	ПИ на развитие ловкости.	ПИ «Отжимаемся от подоконника», «Брось, поймай», «Погладь и убегй»
	4	Развитие физических качеств в ПИ.	ПИ «Суставная гимнастика», «Шпагат», «Волки и овцы». Игра в сумо.
	8		
Март	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Туннель», «Лови, бросай кулачки», «Стойки в каратэ», «Будь внимателен».
	2	ПИ на развитие точности.	ПИ . «Три блока», «Меткий стрелок», «Попади в центр» Игра в сумо.
	4	Развитие двигательных	ПИ «Найди свой цвет», «Будь ловким» ,

		навыков в ПИ.	«Попади в квадрат», «Повороты и уходы». Блоки и удары в парах.
	8		
Апрель	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве	ПИ «Вокруг Себя», «Кто больше присядет», «Ловкий лев».
	2	ПИ на развитие скоростно-силовых качеств.	ПИ «Отжимаемся от подоконника», «Брось, поймай», «Погладь и убеги»
	4	Развитие физических качеств в ПИ.	ПИ «Найди свой цвет», «Будь ловким», «Попади в квадрат», «Повороты и уходы». Блоки и удары в парах.
	8		
Май	2	Развитие силы рук в ПИ.	ПИ «Отжимаемся от подоконника», «Брось, поймай», «Погладь и убеги»
	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Не попадись», «Кто больше коснется _____», «Ловкий каратист».
	4	Развитие двигательных качеств в ПИ.	ПИ «Равновесие». «Ласточка» Блоки и удары в парах.
	8		
Июнь	2	ПИ на развитие скоростно-силовых качеств, внимания.	ПИ «Догони из положения Лежа, Сидя, Стоя спиной...»
	2	Развитие ловкости в ПИ.	ПИ «Ходим по линии» «Крепкая Стойка», «Ловкий каратист».
	4	Развитие двигательных качеств в ПИ.	ПИ «Повороты стоя, повороты сидя» «Прыгаем на скамейку и со скамейки» «Вытолкнуть из домика» «Затащить в домик»
	8		
Июнь	2	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Суставная Гимнастика», «Садимся в шпагат»
	2	ПИ на развитие ловкости.	ПИ «Столкни с линии» «Дотронься до руки», «Ловкий Буратино»

	4	ПИ на развитие ориентировки в пространстве	ПИ «Найди напарника» , «Посмотри на себя», «Посмотри на _____», «Дотронься до _____». «Кружатся листочки».
	8		
АВГУСТ	2	Развитие скоростно-силовых качеств в ПИ.	ПИ «Отжимаемся от подоконника», «Брось, поймай», «Погладь и убеги» «Кто быстрее»
	2	Развитие прыгучести в ПИ.	ПИ « Кто дальше» , «Прыжки на одной ноге», «Прыжки из седа» «Прыжки сидя на корточках»
	4	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Найди напарника» , «Посмотри на себя», «Посмотри на _____», «Дотронься до _____». «Левый – правый», «Передний –задний»
	8		
Всего:	96		

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи малые, средние, большие.
2. Гимнастические стенки.
3. Кольца.
4. Гимнастические маты.
5. Обручи.
6. Мешочки с песком
7. Скамейки

Литература

1. И.Д. Зверев Книга для чтения по анатомии, физиологии гигиене человека. М., «Просвещение», 1977.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1997
3. Алексеева Л.М. "Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ" М.: 2005
4. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста. Физическая культура. - 2005

5. Будинская В.Г., Васюкова В.И., Лескова Г.П. "Общеразвивающие упражнения в детском саду" М.: 1997
6. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1997
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2000