



Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании методического
совета
от «22» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

О. А. Матова
«22» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«Олимпионик»

Возраст учащихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мананков Григорий Сергеевич –
педагог дополнительного образования

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: социально-гуманитарная, физкультурно-спортивная. Направлена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности учащихся к взаимодействию с окружающими, на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни

Актуальность. Здоровье ребенка выдвигается сегодня в один ряд с педагогическими проблемами образования и воспитания. Во-первых, в жизни ребенка двигательная деятельность способствует активной биологической стимуляции, совершенствованию механизмов адаптации, является главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. В трудах И. М. Сеченова, И. П. Павлова, Н.Е. Введенского и др. ученых имеются заключения о значении двигательной активности для человека. Доказано, что дефицит движения и кислорода страшен не только физической слабостью и лишним весом. Мыслительный процесс - тяжелая энергоёмкая работа, при которой необходима неразменная "валюта" клеток мозга - гамма-аминомасляная кислота. Она вырабатывается в организме только в процессе работы крупных мышц на свежем воздухе.

Во-вторых, современная информационная насыщенность образования, возрастающие требования к репродуктивной и творческой деятельности детей диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Чем лучше развиты движения у ребенка в дошкольном возрасте, тем легче происходит последующая психофизиологическая адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности. Многие проблем, проявляющихся в школьном возрасте, можно избежать, если правильно организовать учебный процесс и жизнь ребёнка-дошкольника. Физические упражнения являются эффективным средством профилактики умственного утомления, способствуют устойчивому повышению успеваемости. Среди части родителей бытует мнение, что подрастающий ребёнок достаточно двигается и потому занятия физкультурой считают лишними, отдавая предпочтение интеллектуальному развитию. Задача педагогов - способствовать полноценному гармоничному развитию ребёнка.

Педагогическая целесообразность. С учётом этих обстоятельств в ДЮОЦ «Звёздочка» разработана программа оздоровления дошкольников с включением элементов кодекса и техники каратэ-до. Подобные занятия привлекают родителей и детей тем, что каратэ-до, практикуемое ныне, представляет собой сложную систему психофизического тренинга и объединяет в себе и духовную дисциплину, и оздоровительную систему, и предмет самообороны, и спорт. В каратэ-до, как ни в одном другом виде спорта, развиваются все физические способности: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость с преобладанием скоростно-силовых качеств. Дети, тренируясь, не только развивают свои физические качества с помощью различных упражнений, но и учатся защищать себя и своих близких от излишней агрессии окружающего нас мира, а также становятся уважительнее и терпимее. У них появляется возможность самоутвердиться и самореализоваться среди сверстников. Каратэ-до учит занимающихся добиваться поставленной цели путем кропотливой, требующей самоотдачи работы.

Программа разработана с учётом методических рекомендаций по развитию двигательной активности и физической культуры дошкольников (Физическая культура в детском саду)

Осокиной Т.И.; «Здоровье» Доровских Я.А., Шифановой Р.А.; «Физическая культура – дошкольникам» Глазыриной Л.Д.; «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» Кудрявцева В.Т) Основу составила авторская программа по каратэ-до педагога В. Э. Бельца (раздел «Содержание деятельности спортивно-оздоровительный группы»).

Особенности программы

В программу включены разделы:

- Основные движения (построения и перестроения; ходьба; бег; прыжки; ползание и лазание; бросание, ловля и метание; упражнения в равновесии).
- Общеразвивающие упражнения (упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища).
- Подвижные игры (игры с бегом, с прыжками, с лазанием, с метанием, бросанием и ловлей, игры - эстафеты).
- Основные движения каратэ-до

Сложившаяся система в организации тренировок способствует улучшению здоровья, расширяет резервы организма

Педагогические принципы:

1. *Индивидуальный подход к ребенку:* учет состояния его здоровья, возраста, пола, двигательных, зрительных и слуховых возможностей, мотивации, психического состояния.

2. *Принцип сознательности и активности.*

активное участие самого ребенка создает необходимый психоэмоциональный фон и психологический настрой для выполнения физических упражнений, что повышает эффективность педагогических мероприятий и формирует мотивацию поступков ребёнка.

3. *Принцип возрастающих нагрузок.* Принцип важен при повышении физических нагрузок по всем показателям: объему, темпу, количеству физических упражнений, числу их повторений, сложности как внутри занятия, так и на протяжении всего учебного курса.

4. *Принцип повторности.* Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.

5. *Цикличность:* чередование физической работы и отдыха как в одном занятии между упражнениями, так и между занятиями.

6. *Системность* воздействия или поочередность, то есть последовательное чередование исходных положений, физических упражнений для различных мышц групп (рассеянная нагрузка).

7. *Принцип разнообразия и новизны.* Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений. На 10-15% физические упражнения должны обновляться, а 85-90% должны быть известными, усвоенными, доведенными до автоматического выполнения на определенной фазе работы, тренировки.

8. *Умеренность воздействия* средствами физкультуры означает, что нагрузки должны быть продолжительными или дробными для достижения адекватности функциональному состоянию учащегося, а также сочетания общего и специализированного воздействия на тренировке

9. *Принцип всесторонности.* Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние

волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.

Уровневая дифференциация содержания: одноуровневая (стартовый уровень)

Возраст учащихся: 4 - 6 лет

Набор свободный. Каждому ребёнку необходимо на начало учебного года иметь медицинскую справку о состоянии здоровья, с указанием информации о перенесённых травмах, хронических заболеваниях или динамическом наблюдении у узких специалистов, таких как невролог, хирург и т. д. Состав группы разновозрастной, количество в группе 10-12 человек

Возрастные особенности (4-6 лет) На 5-м году масса тела ребенка возрастает и к 6-7 годам ребенок весит вдвое больше, чем он весил в годовалом возрасте. Рост после 3 лет несколько замедляется. На 6-м году вновь начинается бурное увеличение длины тела. Это так называемый период первого вытягивания (первый скачок скорости роста). Пятилетние ребята хорошо прыгают на одной ноге, любят скакать со скакалкой, свободно передвигаются на лыжах, владеют в совершенстве трехколесным велосипедом, а в 6 лет уже свободно катаются и на двухколесном велосипеде, хорошо плавают. К 5 годам появляется более тонкая координация мелких групп мышц кисти, что способствует овладению навыками рисования. Продолжает совершенствоваться речь. В поведении детей большое значение имеет подражание, но уже проявляются и инициатива, творчество. Ребенок постепенно приучается подчинять свои действия определенным правилам игры, требованиям коллектива. К 5-6 годам дети очень склонны к положительным эмоциям, к поощрениям. Взрослым необходимо относиться к детям внимательно, ласково, заботливо, и дети будут спокойными, внимательными, жизнерадостными. Детский возраст до 7 лет отличается повышенной ранимостью. Частота острых детских инфекций продолжается оставаться высокой, но протекают легче и дают менее тяжелые осложнения, чем в более ранних возрастах. В возрасте 5 лет наиболее четко обнаруживается положительная динамика развития скоростных качеств, в 6 лет – силовых и скоростно-силовых качеств. В шестилетнем возрасте отчетливо выражено развитие физических качеств организма ребенка. Поэтому при организации образовательного процесса педагоги учитывают анатомо-физиологические особенности детей (Приложение 1); особенности развития движений детей 5 и 6 лет (Приложение 2) и нервно-психические особенности детей (Приложение 3).

Срок реализации: 1 год

Объём: 128 часов

Формы обучения: очная

Формы занятий: групповые

Количество в группе: 12 – 15 человек

Виды занятий

беседа, игра, игровая программа, мастер-класс, наблюдение, соревнование, тренировочное занятие, эстафета

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (30 минут). Всего в год - 128 часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического развития и укрепления здоровья детей через практику занятий каратэ-до.

Задачи

образовательные:

- освоение техники выполнения физических упражнений;
- изучение терминологии каратэ – до;
- изучение отдельных элементов каратэ-до;

развивающие:

- развитие общефизических качеств и умений;
- развитие эмоционально-волевых качеств;

воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к повседневным занятиям каратэ– до;
- обретение опыта самоорганизации в двигательной деятельности ;
- воспитание культуры поведения на основе “Рэйги” - этикета каратэ – до;

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема, раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные движения	32	2	30	наблюдение Контрольное задание
2.	Общеразвивающие упражнения	35	1	34	наблюдение
3.	Подвижные и спортивные игры	25	1	24	соревнование
4.	Основные движения каратэ-до	32	1	31	соревнование
5.	Контрольные занятия	4		4	Открытые занятия
	Итого	128			

Содержание программы

1.Основные движения

Теория. Инструктаж по ТБ при занятиях каратэ-до в залах, на улице, в бассейне. Рассказ об истории, принципах, этикете каратэ-до. Цели и задачи занятий каратэ-до. «Рэйги»-этикет каратэ-до

Практика. **Ходьба** приставным шагом в сторону; в полуприсяде; мелким, семенящим шагом; широким шагом по линиям; «змейкой» без ориентиров, на носках, пятках, внешней стороне стопы, во время ходьбы поднимать руки вверх, вперед, разводить в стороны и т.д.; ходить подчеркивая перекаат с пятки на носок; на прямых ногах; на носках, руки за голову; с палкой под мышками, за плечами и пр.; сочетая шаги с хлопками; гимнастическим шагом; проходить с закрытыми глазами 3- 4 м; выполнять упражнения руками во время движения, ходить приставным шагом вперед по шнуру; перешагивать предметы; чередовать мелкие и широкие шаги; останавливаться и идти в обратную сторону; чередовать ходьбу с бегом, прыжками и др., менять темп ходьбы; чередовать ходьбу с бегом, меняя направление.

Бег «змейкой», на бегу пролезать в обруч; с ловлей и увертыванием; в заданном темпе; обегать предметы; обегать на носках, мелким и широким шагом; бегать непрерывно 1,5—2 мин.; пробегать со средней скоростью, в чередовании с ходьбой {2—3 раза); пробегать

быстро 10 м (2—3 раза); челночным бегом (2x10 м), высоко поднимая колени; перешагивая рейки; между расставленными предметами; бегать медленно в течение 2 мин 15 с без перерыва; челночный бег 3x10 м.; бегать наперегонки парами как можно быстрее, группами догонять убегающих и убежать от ловящих, бегать в колонне, держась близко к краям площадки, по сигналу разбежаться в рассыпную и снова находить свое место в колонне, бегать по кругу, бегать через линии, из обруча в обруч, чередуя бег с ходьбой, меняя направление движения и темп, обегать предметы, расставленные по одной линии; бегать на носках, быстро добегать до обозначенного места; бегать в рассыпную с ловлей и увертыванием; бегать на месте; выполнять челночный бег 3 раза по 5 м.

Прыжки. Дети учатся подниматься на носочки и опускаться на всю ступню; то же, размахивая руками вперед-вверх; подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вправо, влево; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2—3 м); подпрыгивать на месте; перепрыгивать через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 2—3 кубика, через 4—6 линий (расстояние между линиями 40 см); выполнять 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами 2 раза; прыгать в длину с места.

Прыжки на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя, ноги вместе — ноги врозь, из обруча в обруч, через 5—6 линий (расстояние 50 см); прыгать в длину с места как можно дальше; последовательно перепрыгивать через 2—3 кубика (высота 10 см); через 5—6 линий (расстояние 50 см); выполнять 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами (по 3 раза); учиться прыгать через короткую скакалку.

- **Ползание, лазание**

Дети учатся стоя на четвереньках, разными способами поворачиваться кругом; ползти на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями; ползать на животе, подтягиваясь руками; проползать в обручи, проползать не менее 10 м, подлезать под веревку, ползать наперегонки.

- **Бросание и ловля** мяча, прокатывание мячей по одному и вдвоем, между двумя палками, линиями, веревками (длина 2—3 м), положенными на расстоянии 15—20 см одна от другой; большого мяча двумя руками; обруча к педагогу, ловля обруча от педагога; подбрасывание мяча вверх, двумя руками из-за головы (стоя); бросание вдаль друг другу (в паре); в горизонтальную и вертикальную цели.

- **Упражнения на равновесие**

Ходьба по шнуру, канату, вытягивая вперед руки; то же, с мешочком на голове, стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки на поясе; повороты вокруг себя (руки на поясе) или в стороны. Упражнения «Ласточка», «Цапля».

- **Построение и перестроение**

Построение в круг, в колонну, в шеренгу, друг за другом ровно по одной полоске, понятия «ведущий», «замыкающий». Выполнение поворотов в разные стороны, построение на начало игры, на начало занятия. Перестраивание в колонну по двое, в 2 шеренги после расчета на первый-второй.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория. Беседа о здоровом образе жизни. Притчи и сказки по теме.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса (поднять, руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить. То же, прижимаясь спиной к стене. Поднимать попеременно руки вперед-вверх, опуская, отводить назад. Поставить руки перед грудью (заложить за голову), расправить плечи, опустить руки. Сжимать и разжимать кисти, вращать их. Руки

согнуть в локтях, совершать круговые движения, опустить. В правой (левой) руке маленький мячик, поднять через стороны руки вверх, передать мячик в левую (правую) руку, опустить через стороны вниз. Поднять предмет вверх, посмотреть на него, опустить. То же, поднимая предмет вперед. Поднять палку вверх, посмотреть на нее, опустить палку за плечи (обруч на плечи — голова в обруче), поднять палку вверх, опустить вниз. Передавать мяч друг другу над головой вперед и назад, стоя в колонне).

- **Упражнения для ног** (присесть, посмотреть вперед, выпрямиться. Делать 4—5 полуприседаний подряд, свободно раскачивая руками вперед и назад («Пружинки»). Подняться на носки, опуститься на всю ступню. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, сделать хлопок под коленом. Приставить ногу, опустить руки вниз. Руки за спину. П.; выставить одну ногу вперед па пятку (носок), приставить, потом приставить другую ногу. Присесть, положить палку на пол, встать, выпрямиться, присесть, взять палку, выпрямиться, поднять палку над головой, опустить. Присесть, взять обруч двумя руками (с правого и левого бока), встать, присесть, положить обруч на пол, встать. Передвигаться по палке, переступая боком (приставным шагом). Захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы. Оттягивать носки, сгибать стопу, вращать ее).

- **Упражнения для туловища** (повернуться вправо (влево), посмотреть вправо (влево), стать прямо. То же, разводя руки в стороны. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки с предметом вперед, стать прямо. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед; сесть прямо, руки на колени. Наклониться вперед-вниз, не сгибая колен, коснуться палкой носков ног, выпрямиться. То же, с мячом — наклониться, постучать мячом об пол, выпрямиться. Положить мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг себя. То же, стоя на коленях. Наклониться, положить мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги, взять мяч двумя руками, выпрямиться. Приподнять одну ногу над полом, переложить предмет из одной руки в другую под ногой, опустить ногу. Приподнять обе ноги над полом, опустить. Подтягивать к себе одновременно обе ноги, выпрямлять их. Лежа на полу, на спине, поднять прямые руки вперед, сделать хлопок. Развести руки в стороны, опустить па пол. То же, перекладывая кубик из руки в руку. Повернуться со спины на живот и обратно, сесть, затем снова лечь. Лечь на живот, руки с мячом вытянуть вперед, приподнять мяч, опустить. То же, с палкой, держа ее за середину. Стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать одну, потом другую руку, опускать).

4. Подвижные и спортивные игры

Теория. Правила игр. Взаимоотношение партнёров в игре. Победа и поражение в игре. Вредные привычки.

Практика. Игры с бегом («Пилоты», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Ловушки», спортивные эстафеты - соревнование и др.);

- **Игры с прыжками** («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», спортивные эстафеты - соревнование и др.);
- **Игры с ползанием и лазанием** («Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и ребята», спортивные эстафеты – соревнование и др.);
- **Игры с бросанием и ловлей** («Подбрось-поймай», «Сбей кеглю», «Кольцеброс», «Вышибало», «Умный мяч» и др.);
- **Игры на ориентировку в пространстве** («Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?» и др.);

- **Малоподвижные игры** («Первым дойди», «Море волнуется», «Кто первый остановится», «Дольше простоять» и др.).

4. Основные движения каратэ-до

Теория. Техника движений. Термины.

Практика. Изучение прямого удара рукой ой-цки. Изучение стойки дзенкуцу дати. Изучение верхнего блока агэ-укэ. Совершенствование ранее изученного материала. Изучение нижнего блока – гедан - барай. Изучение бокового блока учи-укэ. Изучение бокового блока сото-укэ. Совершенствование ранее изученного материала. Изучение прямого удара ногой мая-гери. Совершенствование удара ногой. Изучение блока шуто-укэ. Разучивание бокового удара ногой маваси-гери. Разучивание удара ногой йока-гери. Совершенствование удара ногой йока-гери. Разучивание стойки кокуцу-дати. Передвижение в стойках. Разучивание кихона на 8 кю. Разучивание ката Хейан-шодан. Разучивание атакующих комбинаций. Разучивание контратакующих комбинаций.

5. Контрольные занятия

Зачеты по ОФП. Промежуточный и итоговый контроль.

Восстановительные мероприятия. Соревновательный этикет Итоговое соревнование.

1.4. Ожидаемый результат

В развитии (личностный)

- совершенствуются двигательные умения и навыки
- сформировано умение сохранять правильную осанку
- улучшилась координация движений, равновесие и ориентировка в пространстве;
- развились и укрепились мышцы тела;
- развились физические качества (ловкость и пр.);
- сформированы внимание и дисциплина;

В обучении (предметный)

- знают и правильно выполняют основные движения;
- знают названий блоков, ударов и умеют их выполнять;
- знают и выполняют игровые правила;

В воспитании (личностный и метапредметный)

- сформирован устойчивый интерес и потребность к тренировочным занятиям;
- расширены представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми, активной двигательной деятельностью;
- владеют навыками самостоятельной подготовки и уборки мест для занятий, спортивного инвентаря.
- могут действовать сообща, быть в команде как ведущим, так и подчиняемым игроком (то есть развиты умения быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками);
- знают и выполняют «Рэйги»-этикет каратэ-до.
- воспитывать морально-волевые качества – выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021г.) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022г.).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21.08.2020 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239.
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями приказ Минпросвещения от 30.09.20 №533 «О внесении изменений в порядок»).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Министерства просвещения РФ от 25.12.2019 №Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20». Утверждена Главным государственным санитарным врачом РФ 29.09.20 №28).

- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 2015 (с изменениями от 22.12.2020).
- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска на 2022-2023 гг.;
- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска на 2021-2025 гг.;
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 10.11.2021 года.
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска (2022).

2.2. Методическое обеспечение

Методы обучения

- *Словесный* – объяснение, указание, напоминание, разбор, дискуссия, беседа.
- *Наглядный* – показ, демонстрация, кино видео демонстрация, наблюдение.
- *Словесный и наглядный* – объяснение и показ упражнений.
- *Практический* – самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Методы спортивной подготовки

- *Повторный метод*: основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться в совершенствовании в них.
- *Игровой метод* – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.
- *Соревновательный метод*: упражнения и задания выполняются в виде состязаний вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.
- *Темповой* – выполнение упражнений с заданной скоростью.
- *Переменный* – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.
- *Контрольный* – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.
- *Круговой* – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.
- *Интегральный* – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а так же в обстановке «поля боя».

Структура занятия

- Вводная (подготовительная) часть - 25% времени от всего занятия, включает несложные статистические и динамические движения, дыхательные и упражнения, ходьбу с заданиями, бег. Эта часть подготавливает организм детей к возрастающей нагрузке в основной части.
- Основная часть – 60% времени, предназначена для решения главных задач занятия. Состоит из физических упражнений, элементов построения и перестроения, которые чередуются с общеукрепляющими физическими упражнениями. В основном это – физические упражнения среднего и сложного координационного уровня, с применением дыхательной гимнастики. Физические упражнения выбираются такие, чтобы они были необычны для бытовой деятельности детей, а значит факт двигательного опыта отсутствует. Выполнение подобных (новых) упражнений исключает однообразие и увеличивает возможность формирования у детей координационного развития.
- Заключительная часть – 15% от всего времени, состоит из простых упражнений, элементов релаксационных физических упражнений, спортивных игр, дыхательной расслабляющей гимнастики, тем самым достигается снижение общей нагрузки. Можно расслабляться стоя, лежа на ковре, взявшись за руки, закрыв глаза. Расслабление рекомендуется проводить не более 30-40 секунд.
- В процессе организации деятельности на занятии педагог учитывает индивидуальные особенности детей, при необходимости подбирает нагрузку с учётом хронических и перенесённых острых заболеваний

Методический материал

1. Контрольные нормативы
2. Общие примечания по ведению занятий, после некоторых перенесенных заболеваний
3. Положительное и отрицательное влияние различных физических упражнений на организм детей с выраженными патологическими отклонениями
4. Анатомо-физиологические особенности детей
5. Особенности развития движений у детей (5-6 лет)
6. Методические рекомендации к проведению занятий с дошкольниками

2.3. Формы аттестации

Формы контроля

- Включённое наблюдение на занятиях и итоговых мероприятиях
- Контрольные задания и упражнения
- Анализ фото и видео материалов с занятий и праздников
- Итоговое соревнование

2.4. Оценочные материалы

Диагностика физического развития детей проводится два раза: в начале и в конце учебного года. Результаты фиксируются в диагностической карте по каждому разделу программы. При фиксации результатов обучения обязательно учитываются индивидуальные особенности ребенка (общая подготовленность, морфофункциональные особенности, перенесенная болезнь и т. п.). Промежуточная аттестация по истечении первого полугодия фиксируется в виде выводов, которые вкладываются в папку мониторинга вместе с картами данного учебного года.

2.5. Материально-техническое обеспечение

- Зал для проведения занятий. Зал должен проветриваться, хорошо освещаться;
- спортивный инвентарь (мячи, гимнастические палочки, обручи, наборы кеглей, кольцоброс, скакалки и др.);
- шведская стенка, спортивные маты;
- спортивная форма у детей;
- средства дезинфекции и ветошь;
- аптечка, бактерицидный излучатель;
- медицинская выписка о состоянии здоровья детей.

2.6. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования

Психолог

2.7. Организационное обеспечение

Сотрудничество с родителями:

- родительское собрание в начале года, на котором рассказывается о предстоящей работе с детьми, поставленных целях и задачах программы, о необходимых условиях выполнения работы (наличие формы для занятий, своевременном извещении педагога о перенесенных и сопутствующих заболеваниях ребенка).
- текущая работа, это беседы с родителями о том, как переносит нагрузку ребенок, его состоянии после занятий и пожелания родителей по работе с ребенком.

3.1. Список литературы

1. Глушкова Г. Игра или упражнение \Дошкольное воспитание.- 2008.- N 12.
2. Доровских Я.А., Шифанова Р.А. Дидактический материал к междисциплинарной программе «Здоровье». - Томск, 2004.
3. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки - два разных мира: Нейропсихологи-учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам.— М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
4. Ефименко Н. Боди-тренинг для взрослых и малышей. // Обруч: образование, ребенок, ученик.-2009.- N 1.
5. Здоровье вашего ребёнка: полная родительская энциклопедия / Ю. Матюхина и др.- Ростов-на-Дону; М.: ВЛАДИС: РИПОЛ КЛАССИК, 2008.
6. Коган Б. Гиперактивность как фактор риска // Обруч, 2009.- N 1

7. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст).-М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8. Леви-Гориневская Е.Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника.// Дошкольное воспитание.- 2009.-N 2.
9. Мартакова Е. Ю. Подвижные игры как способ активизации познавательной деятельности детей.//Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.- 2009.-N 1.
10. Программа воспитания и обучения в детском саду /Под ред. Васильевой М.А. - М.: Просвещение, 1985.
11. Севастьянова Т. Избавляемся от агрессии с помощью игры.// Дошкольное воспитание. - 2008.
12. Семенова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой.- М.: Педагогика, 1989.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Academia, 2003.
- 14.

Список литературы для родителей и детей

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Режим дня младшего школьника. - М.: Вента-Граф, 2002.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Развитие ребенка и его здоровье.- М.: Вента-Граф,2003.
3. Безруких М. Почему трудно учиться?: Об истоках школьных проблем ребёнка, о том, чему и как учить до школы, и о способах справиться с трудностями учения, если уж они возникли.— М.: Семья и школа, 1995.
4. Безруких М.М. Ступеньки к школе: Книга для педагогов и родителей.-М.: Дрофа, 2000.
5. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре.- М.: Вента-Граф,2002.
6. Здоровье вашего ребёнка: полная родительская энциклопедия / Ю. Матюхина и др.— Ростов-на-Дону; М.: ВЛАДИС: РИПОЛ КЛАССИК, 2008.
7. Как вырастить здорового ребенка /Под редакцией Алферова В.П. - Л.: Медицина, 1991.