

Принято:
Педагогическим советом
Протокол №1 от 27 августа 2024г.
Приказ №74 от 29 августа 2024г.

Утверждаю: 
И.о.заведующего МАДОУ "Детский сад № 294"
А.К.Сафиуллина



**Рабочая программа дополнительной
платной образовательной услуги
«Каратэ»
на 2024-2025 учебный год**

Руководитель: Фатхуллин М.А.

Казань, 2024

Введение

Рабочая программа по предмету «Каратэ» 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 учебно-методическое пособие для работников дополнительного образования, культивирующих - каратэ Кёкусинкай Кан и другие виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер. Данная программа направлена на приобщение детей к искусству традиционного каратэ, который реализуется на базе дошкольных образовательных учреждений для детей от 4 до 7 лет.

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное

мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - Путь воинских искусств).

В процессе занятий необходимо ознакомление детей с этикетом додзе — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (семпаю).

Каждое занятие по каратэ включает в себя:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог, используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке (счёт, название стоек, ударов руками, ногами).

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (фудо-дачи, мусуби-дачи, кибя-дачи, дзенкуцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (джэдан-уке, гедан-барай, сото-уке, учу-уке) и ударным

техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ- цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия подразумевают непосредственный контакт двух или несколько лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

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

Задачи:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- ознакомление с требованиями спортивного режима и гигиены;
- изучение основных ударов руками и ногами (на дальней дистанции);
- 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;
- укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка.

Воспитательные:

- формирование мотивации в выборе специализации для дальнейшего занятия спортом;

- формирование интереса к занятиям каратэ и воспитание спортивного трудолюбия;
- формирование морально-волевых качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения задач с использованием многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Основные принципы обучения:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Методика обучения элементами каратэ

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**)- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

Критерии оценки подготовки учащихся

Критериями оценками уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные учащимися:

- в тестах по общей и физподготовке;
- в контрольных занятиях по знанию техники;
- в показательных выступлениях.

Контрольных занятиях по знанию техники являются обязательным показателем эффективности освоения программы обучения. В соответствии с программой составлен «Перспективный план»(ПП) по годам обучения, где каждый промежуточный этап обучения заканчивается контрольным занятием на знание техники.

При составлении ПП использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

Показательные выступления являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период в обстановке повышенного эмоционального напряжения.

Для тестов по **физподготовке** рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников.

Программа «Каратэ» предполагает проведение двух занятий в неделю во второй половине дня с октября по май.

Продолжительность занятия – 15-20 (младшая и средняя группа), 25-30 минут (старшая и подготовительная группы).

Общее количество учебных занятий в год: 64 занятия.

Возраст воспитанников 3-7 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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Нравственное воспитание и развитие морально-волевых качеств

Нравственное воспитание - это процесс направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения. Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучение детей каратэ связано развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников уверенности в своих силах. При обучении базовым элементам каратэ создаются возможности для углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, честности). При выполнении основных элементов восточного единоборства важно пробудить у детей сочувствие к сверстнику, нечаянно попавшему в беду, научить их отличать преднамеренные поступки от непреднамеренных. В восточных единоборствах ребенок ставится в такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение увернуться, преодолеть препятствие.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Как известно, в скорости и прочности освоения техники играют роль не только методики показа, разъяснения и практического выполнения: важны порядок прохождения материала и методы, позволяющие закрепить разученные действия. Кроме того надо учитывать, что при начальном обучении техническим действиям овладение техническими действиями должно быть прочным, но не доводиться до степени автоматизма, поскольку это в дальнейшем не позволит ученику овладеть техникой в полном объеме.

Техническая подготовка включает в себя, обучение его стандартной техники, движений и действий, служащих средствами спортивной борьбы, совершенствование этих движений и действий в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.

Организация содержания занятия

Вероятно путей построения хорошо организованной системы занятий много. По-видимому, многое зависит от того, что принять за критерий организации системы. В Киокусинкай предлагается система организационно-методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить контингент обучаемых и обеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в раннем возрасте эти два требования в педагогике должны соблюдаться неукоснительно. Знающим детскую психологию станет ясно, что детям нужны частые доступные ступеньки. Такими ступеньками могут явиться технические нормативы, находящие выражение в ношении пояса соответствующего цвета, участие в показательных выступлениях, позволяющие получить мощную систему стимулирования на долгие годы интереса к спортивным занятиям каратэ Киокусинкай.

Методика определения результативности:

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений
2. развитие силы, скорости, выносливости; гибкости

3. освоение технического арсенала

Параметры п.п. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов-серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Параметры п.п. 2, 3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних экзаменов. При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

Фиксирование результатов

Перечень технических элементов и приемов, а также требований к физической кондиции учеников изложен в «**Учебно-тематических планах**» по годам обучения.

Ожидаемые результаты

- сформировать устойчивый интерес к занятиям каратэ;
- 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;

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
прохождения материала в группе каратэ «Кёкусинкай Кан»

Содержание	часов
1. Техника безопасности на занятиях по каратэ	0,5
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм	0,5
3. Гигиена, закаливание и режим спортсмена	0,5
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним	0,5
ПРАКТИКА	
1. ОФП	19
2. СФП	20
3. Изучение и совершенствование техники Киокусинкай	23
ВСЕГО ЧАСОВ	64

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
1-ый год обучения

<i>№ n\n</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Правила техники безопасности на занятиях по каратэ (кёкусинкай кан)	0,5
2	Подготовка к показательным выступлениям в течение года.	2,5
3	Работа над программой 11кю <ul style="list-style-type: none"> • стойки • удары руками • блоки • удары ногами • контрольное занятие по знанию техники 	59
4	Открытый урок (спортивный праздник)	2
ИТОГО		64

2-ой год обучения

<i>№ n\n</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Повторение материала прошлого года	1
2	Подготовка к показательным выступлениям в течение	2

	года.	
3	Работа над программой 10 кю <ul style="list-style-type: none"> • стойки • удары руками • блоки • удары ногами 	59
4	Открытый урок (спортивный праздник)	2
ИТОГО		64

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема 1. Техника безопасности. Общефизическая подготовка.

Тема 2. О специфике стиля кекусинкай и принципах организации.

Тема 3. Стойки (боевые, тренировочные).

Тема 4. Обучение базовой технике.

Тема 5. Перемещение в стойках.

Тема 6. Повторение базовой техники. Отработка техники на месте.

Тема 7. Разучивание блоков. Прямые удары руками.

Тема 8. Боковые удары руками. Отработка на три шага.

Тема 9. Удары ногами – маэ-гери.

Тема 10. Удары руками – ой-цуки, гяку-цуки.

Тема 11. Удары руками щита.

Тема 12. Удары ногами.

Тема 13. Кихон. Связка ударов руками.

Тема 14. Кихон. Все удары руками на киа-тэ.

Тема 15. Кихон- все удары ногами на киа-тэ.

Тема 16. Все удары руками и ногами.

Тема 17. Кихон- стойки, блоки, удары.

Тема 18. Кихон-отработка ударов руками на три шага.

Тема 19. Кихон-отработка ударов ногами на три шага.

Тема 20. Кихон – стойки, удары.

Тема 21. Связка ударов.

Тема 22. Связка ударов руками.

Тема 23. Повторение.

Тема 24. Перемещение в стойках. Прямые удары руками.

Тема 25. Кихон-блоки. Упражнения на выносливость.

Тема 26. Работа на силу.

Тема 27. Ката.

Тема 28. Кихон – удары руками на киа-тэ. Работа на скорость.

Тема 29. Кихон – удары ногами на киа-тэ. Работа на скорость.

Тема 30. Кихон-отработка ударов на три шага.

Тема 31. Самооборона. Работа на силу и скорость.

Тема 32. Упражнения на выносливость.

- Тема 33.** Повторение ударов руками.
Тема 34. Повторение ударов ногами.
Тема 35. Удары руками.
Тема 36. Повторение базовой техники.
Тема 37. Связка ударов.
Тема 38. Кихон. Связка ударов руками.
Тема 39. Повторение. Удары руками.
Тема 40. Перемещение в стойках. Прямые удары руками.
Тема 41. Кихон – удары на киа-тэ. Работа на силу и скорость.
Тема 42. Упражнения на выносливость.
Тема 43. Кихон – удары ногами кин-гери, хидза-гери.
Тема 44. Кихон – все удары на киа-тэ. Ката тайкёку.
Тема 45. Все удары руками и ногами.
Тема 46. Кихон – стойки, блоки, удары.
Тема 47. Отработка ударов на три шага. Ката тайкёку.
Тема 48. Кихон – отработка ударов на три шага на киа-тэ.
Тема 49. Удары ногами – ёко-гери, кин-гери, хидза-гери.
Тема 50. Повторение. Удары руками – ой-цуки, гяку-цуки.
Тема 51. Повторение базовой техники. Отработка техники на месте.
Тема 52. Сдача нормативов по цуки-гери вадза.
Тема 53. Связка ударов – ой-цуки, гяку-цуки, маэ-гери.
Тема 54. Кихон. Связка ударов руками.
Тема 55. Повторение. Удары руками – ой-цуки, гяку-цуки.
Тема 56. Перемещение в стойках. Прямые удары руками.
Тема 57. Кихон – отработка ударов на три шага.
Тема 58. Кихон. Связка ударов руками.
Тема 59. Упражнения на выносливость. Удары руками щита.
Тема 60. Кихон – отработка ударов на три шага. Ката тайкёку.
Тема 61. Кихон – отработка ударов на три шага киа-тэ.
Тема 62. Удары ногами – ёко-гери, кин-гери, хидза-гери.
Тема 63. Повторение базовой техники. Отработка техники на месте.
Тема 64. Повторение.

**ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СХЕМА УРОКОВ В НЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го и 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Часть урока	Содержание занятий	Учебная неделя		Неделя разнонаправленного закрепления		Неделя смены стоек	
			1	3	1	3	1	3
ДНИ НЕДЕЛИ			1	3	1	3	1	3
1	<i>Подготов</i>	Вступительная часть	+	+	+	+	+	+

	<i>ительная часть</i>	Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
		Гимнастические обще развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
2	<i>Основная часть</i>	Изучение приемов в стойке, в строю, отдельно	+	+	+	+	+	+
		Изучение приемов в стойке, в строю попарно	+	+				
		Отработка в строю на динамическую ситуацию,			+	+	+	+
		отработка стойки вне строя (имитация),	+	+	+	+	+	+
		имитационные упражнения с использованием партнера		+	+	+	+	+
3	<i>Заключительная часть</i>	Групповые и силовые упражнения		+	+	+	+	+
		Игры			+	+	+	+
		Подведение итогов, задание на дом.	+	+	+	+	+	+

Примерный план конспект занятия для дошкольников с элементами базовой техники каратэ (кёкусинкай кан)

задачи:

- продолжать учить детей выполнять удары руками, коленями, блоки руками; вставать в стойки
- развивать у детей быстроту реакции, умение действовать по сигналу;
- воспитывать желание и интерес к занятиям каратэ, развивать общую выносливость, ловкость, координацию движений.

Оборудование: спортивный зал, гимнастические маты, набивные мячи, мягкие модули, скакалки, мячи разных диаметров, гимнастическая скамья.

Содержание	Дозировка, с.	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
Построение в шеренгу. Приветствие Перестроение в колонну		Группа выстраивается по росту в шеренгу и по команде инструктора поворачивается направо
Ходьба: обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы		Спина прямая, руки согнуты в локтях. Руки согнуты в локтях
Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с забрасыванием голени назад	10 14 10 7 7 7 7	Выполняется, соблюдая дистанцию, руки согнуты в локтях, вдох носом, выдох через рот. Руки согнуты в локтях, подняты к лицу, нога ногу «догоняет». Поворот резкий, на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, дети слушают сигнал инструктора. Колени выносятся вперед максимальной скоростью, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, поочередные движения руками вперед-назад выполняются соразмерно с движениями ног. Руки находятся за спиной, пятками доставать ладони, движения выполнять в быстром темпе
Ходьба обычная с дыхательными упражнениями	7	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Основная часть (комплекс ОРУ)		
Наклоны головы вперед И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы вперед под счет.	4—5 раз	Стопы вперед, подбородком достаем до груди.

Наклоны головы в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы к плечам	4—5	Спину держать ровно, плечи не поднимать.
Повороты головы вправо-влево И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Резкий поворот головы вправо-влево.	4—6	При повороте фиксируем взгляд на сверстнике, занимающемся рядом.
Круговые вращения руками И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения прямых рук вперед-назад.	По 5 раз	Руки не сгибать, движения резкие.
Вращение согнутых рук перед грудью И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Быстрые вращения согнутыми в локтях руками перед грудью вперед-назад.	По 5	Кисти сжать в кулаки, не прогибаться в спине.
Наклоны туловища в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая вверх. Резкие наклоны в стороны, рука над головой.	По 2 раза в каждую сторону	Кисть руки тянуть как можно дальше за голову, с места не сходить
Наклоны туловища вниз И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, ладонями коснуться пол.	По 4	Ноги в коленях не сгибать, стопы держать параллельно, наклоняться как можно ниже, при наклоне делать выдох.
Вращение корпусом И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение в тазобедренных суставах вправо-влево.	По 4	Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой
Вращения в коленях И.п. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращение коленями изнутри наружу (из наружи внутрь)	По 4	—П—
Вращение стопой И.п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) на полупальцах, руки на поясе. Вращение стопой вправо-влево	По 4	—П—
Перекаты И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, левая (правая) нога на внешней стороне стопы. Поочередные перекаты стоп с внешней на внутреннюю сторону.	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Перекаты вперед-назад И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Одновременные перекаты стоп вперед-назад с пятки на носок	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Пальцы ног вверх И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные отрывы пальцев ног от пола	По 6	—П—
Выпады И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке. Пружинистый выпад на переднюю правую (левую) ногу, согнутую в колене.	По 4	Ноги ставить как можно шире, нога, стоящая сзади, — прямая, впереди стоящая нога не должна иметь острый угол
Пружинистый низкий наклон И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке, руки на бедрах. Пружинистый низкий присед на согнутую правую (левую) в колене заднюю ногу, передняя нога прямая, носок ноги вверх	По 4	Переднюю ногу не сгибать в коленях, носок ноги в сторону не отводить

Низкий присед на правую (левую) ногу И.п. — ноги в широкой стойке, носки ног параллельно, руки на бедрах. Пружинистый присед на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в колене прямая	По 4	Носок прямой ноги тянуть на себя
Дыхательные упражнения (ногарэ)	По 3	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Прямой удар руками (цки) И.п. — ноги на ширине плеч (чудан цуки)	10—15	При выносе руки вперед-назад локтями производить трение о бока туловища, спина прямая, ноги не сдвигать, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар коленом (мае-хидза –гери чудан)	По 10 раз каждой ногой	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Защита, направленная вниз (гэдан-барай)	5—6	Ноги не сдвигать, блокирующая рука начинает движения с плеча неблокирующей руки, неблокирующая рука выставляется вперед, блокирующая рука производит скользящее движение до запястья неблокирующей руки, резкое разрывающее движение руками, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар руками (джедан цуки)	10	Во время выполнения удара обращать внимание на формирование и разворот кулака, локти производят трение о бока туловища, при возвращении реверсивная рука возвращается на пояс, резкий выдох при нанесении удара
Прямой удар коленом (мае- хидза-гери)	10	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Заключительная часть		
Подвижная игра – «День- ночь» Участники игры делятся на две команды — «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проведена одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. По команде взрослого «Приготовиться!» дается сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Количество пойманных подсчитывается, а затем игра начинается сначала	2 раза	Обращать внимания на скорость разворота, быстрые действия по сигналу
Анализ занятия и ритуал прощания		Дифференцированная оценка выполнения движения детьми

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя необходимого общего и специального образования.

Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ-до способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методике, поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся, с общеобразовательной школой и др. аналогичными коллективами.

Список литературы

1. СТИЛЕВОЕ КАРАТЭ ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ: ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕКОМЕНДОВАНО ИЗДАТЕЛЬСТВО МОСКВА; «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2012 Г.
2. Г.Н. ШАМАРДИНА, В.Н. ШАМАРДИН «ОСНОВЫ ФИЗ. ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ» Г. КРИВОЙ РОГ 1991 Г.
3. С.М.ВАЙЦЕХОВСКИЙ «КНИГА ТРЕНЕРА» МОСКВА Ф И С 1971 Г.
4. М.Я.НАБАТНИКОВ «ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ» МОСКВА Ф И С 1982 Г.
5. В.С.ФАРФЕЛЬ «ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА» МОСКВА Ф И С 1960 Г.
6. А.Н.КРЕСТОВНИКОВ «ОЧЕРКИ ПО ФИЗИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ» МОСКВА Ф И С 1981 Г.
7. А.И.ТАНЮШКИН, О.В.ИГНАТОВ, В.П.ФОМИН «СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В КЕКУСИНКАЙ КАРАТЭ» ВЫПУСК 1 - 15, МОСКВА, ФЕДЕРАЦИЯ КЕКУСИНКАЙ РОССИИ