

МАДОУ «ЦРР-детский сад №16»
Ново-Савиновского района г.Казани

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
протокол от 28.08.2023 № 1
Председатель педсовета
Хамидуллина А.З. _____

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МАДОУ
«ЦРР – детского сада № 16»
приказ № 13-ДПУ от 1.09.2023г.
_____ Шайдуллина Е.В

Рабочая программа по Каратэ Кёкусинкай дополнительное образование

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей 3-7 лет
Срок реализации программы – 3 года (с возможностью продолжения тренировок)

Составитель программы:
Педагог высшей квалификационной категории Илюшин С.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	
Введение	3
Пояснительная записка.....	4
Актуальность и новизна.....	4
Цели и задачи программы.....	4
Принципы и подходы по формированию ПДО.....	5
Форма обучения.....	7
Отличительная черта программы.....	7
Планируемые результаты освоения ПДО.....	7
II. Содержательный раздел	9
II.1. Методы обучения реализации учебной программы.....	9
II.2. Учебно -тематический план.....	9
1 год обучения.....	9
2 год обучения.....	17
3 год обучения.....	27
II.3. Формы проведения итогов реализации программы.....	37
III. Организационный раздел	37
III.1. Кадровые условия.....	37
III.2. Материально-техническое обеспечение.....	37
III.3. Учебно-методическое обеспечение.....	37

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Введение

Основываясь на исторических материалах, легко представить, насколько сильно выживание примитивного по уровню развития человечества зависело от умения использовать руки и ноги для борьбы с врагами, дикими животными и окружающей средой.

По мере развития человечества примитивные способы борьбы постоянно совершенствовались, со временем сформировавшись в боевые искусства.

Практически невозможно проследить историю, чтобы сказать, где и когда впервые началось использование рук и ног в единоборствах. Существует много легенд, относящихся к схваткам без оружия, многие из которых с легкостью принимаются за быль. В мире развивается большое число стилей единоборств. В каждом из них нашли отражение особенности времени, а также культурные традиции соответствующих стран.

В программе «Крепыш» подразумевается под собой каратэ. Как вид спорта каратэ представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность каратиста и содействует его всестороннему физическому развитию.

Каратэ, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом - в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Каратэ каратэ высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, каратэ резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Эти значимые различия хорошо осознаются специалистами. И совершенно не случайно в нашей стране каратэ признан самостоятельным видом спорта и включен в Реестр видов спорта Министерства спорта Российской Федерации как самостоятельная единица.

Путь каратиста от новичка до мастера спорта - это путь упорной непрерывной работы над всесторонним развитием и совершенствованием своих физических и волевых способностей, спортивного мастерства.

Вся спортивная деятельность каратиста должна проходить в условиях правильного педагогического руководства, гигиенического режима и врачебного контроля.

От того, как построен педагогический процесс, зависит успех всей учебно-тренировочной и воспитательной работы. Поэтому на педагогах дополнительного образования лежит высокая ответственность. Они должны правильно подходить к организации обучения и тренировки, раскрывать и развивать способности своих учеников, подчиняя всю работу целям воспитания всесторонне развитого гражданина своей страны и полезного для общества человека, способствовать интеллектуальному и духовному развитию личности ребенка, укреплять его психическое и физическое здоровье.

Пояснительная записка

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов каратэ, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по каратэ, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Программа дополнительного образования разработана в соответствии с

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа охватывает комплекс параметров подготовки начинающих каратистов к переходу в группы начальной подготовки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Актуальность программы базируется на анализе современных потребностей общества и социальных проблем. В современных условиях актуально развивать и продвигать перспективные виды спорта в т. ч. каратэ. В условиях включения каратэ в программу Олимпийских Игр 2020 года крайне целесообразно и благоразумно формировать фундамент для развития специальных навыков и умений.

Новизна дополнительной образовательной программы предполагает новые методики преподавания и педагогические технологии в проведении занятий, нововведения в формах диагностики и проведения итогов реализации программы.

С точки зрения **педагогической целесообразности** можно с уверенностью сказать, что занятия каратэ дают подрастающему поколению устойчивую платформу не только в общефизическом развитии, но и духовно нравственном. Установление иерархичности и строгой дисциплины в группах формирует жизненно важные навыки (уважение к старшим, помощь младшим и более слабым, умение ставить и достигать цели) и воспитывает волевой и трудолюбивый характер. Соревновательный опыт и поясная система также способствуют укреплению целеполагания и умению справляться с трудностями и промахами.

Основная **цель программы** - содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников, профилактика асоциального поведения, приобщение к регулярным и систематическим занятиям спортом, воспитание людей с сильным волевым характером, умеющих достигать поставленные цели.

- Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технический и тактический уровень подготовки воспитанников на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях;
- ознакомить с теоретическими сведениями о каратэ;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

Развивающие:

- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

Воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Принципы и подходы по формированию

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства дошкольников, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для физической подготовки дошкольников. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Примерная структура занятия.

Вводная часть – разминка; упражнения на развитие гибкости;

Основная часть– изучение основных стоек; изучение техник ударов руками и ногами; техника блоков;

Заключительная часть – освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках

Категория воспитанников.

На основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», была определена возрастная категория детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы, 4-7 лет (дошкольный возраст).

Объем и срок освоения программы

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-7 лет и составлена на **три года** обучения. Учебный год распланирован на 60 академических часа с 01.10.2021 по 31 мая 2022 г

Первый год обучения дошкольники узнают особенности своего здоровья и как его улучшить. Разучивают комплексы корригирующей гимнастики. Согласно учебной программе дополнительного образования дошкольники осваивают базовую технику каратэ (в ознакомительном варианте), различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания. Разучивают комплексы утренней гимнастики. Разучивают различные подвижные игры и учатся самостоятельному их проведению и их организации. Знакомятся с историей каратэ и других видов спорта.

Второй год обучения дошкольники совершенствуют приобретённые навыки выполнения базовой техники каратэ (в ознакомительном варианте), учатся грамотно выполнять комплексы корригирующей гимнастики. Осваивают новые двигательные навыки, применяемые в гимнастике, легкой атлетике, акробатике и подвижных игр. Знакомятся с правилами ведения следующих спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон.

Третий год обучения дошкольники должны не только выполнять базовые упражнения по каратэ и ката (в ознакомительном варианте), но и составлять самостоятельно комплексы утренней зарядки, разминки и корригирующей гимнастики, а также уметь объяснять назначение каждого упражнения. Особое внимание следует уделять учащимся, которым показаны занятия лечебной физической культурой после какого-либо заболевания или травм. Они должны уметь контролировать нагрузку при выполнении базовой техники каратэ, выполнять индивидуальные комплексы, составленные инструкторами ЛФК и учителем дополнительного образования. Совершенствовать двигательные навыки, применяемые в каратэ, легкой атлетике, гимнастике, акробатике и подвижных играх. Учатся играть в спортивные игры по облегченным правилам.

На завершающем этапе начального образования дошкольники должны осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности по разделам: каратэ, гимнастика, легкая атлетика, акробатика. Дошкольники должны уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Должны точно знать назначение базовой техники по каратэ. Уметь использовать специальную амуницию. Иметь базовый словарь японских терминов по каратэ. Самостоятельно составлять показательную программу из базовых упражнений по каратэ.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который дошкольники осваивают в динамике от 1 к 3 году обучения. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей каратэ, физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во 2 и 3 годах обучения вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение дошкольников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Форма обучения: очная, программа предполагает работу с детьми в форме совместной работы детей с педагогом, совместной работы детей друг с другом (в парах, подгруппах).

Форма занятия: групповая, коллективная деятельность (в парах, подгруппах)

Отличительная черта программы - акцент на корригирующие, общеразвивающие, специальные упражнения, сформированные в комплексы. В данной программе некоторый материал для дошкольников переведен в эстафетно-игровой характер, так как дошкольники легче и увереннее приобретают двигательные и специальные (базовая техника каратэ и ката, в ознакомительном варианте) навыки, когда меняется мотивация. А именно: надо выполнять правильно не для того, чтобы получить хорошую оценку, а для того, чтобы улучшить собственное здоровье, получить навык самообороны и удовольствие от игры. Также эта программа предусматривает знакомство с играми, в которые можно играть во дворе и в спортивном зале. Знакомство с этими играми немаловажно, так как нынешнее поколение загипнотизировано компьютерами и телевидением, а также не имеет навыков коллективных игр на свежем воздухе и в помещении, что отражается на здоровье с раннего детства. Получив знания и умения организации подобных игр, у дошкольников появляется интерес к проведению времени на свежем воздухе.

Планируемые результаты освоения.

В результате освоения программного материала учащиеся 1 года обучения должны:

Иметь представление:

- состоянии своего здоровья
- связи занятий каратэ с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности
- способах изменения направления и скорости движения о режиме дня и личной гигиене
- правилах составления комплексов общеразвивающих, корригирующей гимнастики
- принципе построения простейшего показательного выступления

Уметь:

- выполнять и составлять самостоятельно разминку выполнять комплексы корригирующей гимнастики выполнять комплексы упражнений утренней зарядки играть в подвижные игры
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами выполнять строевые упражнения
- знать историю развития каратэ
- демонстрировать уровень физической подготовленности

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ;

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

-

Должны уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;

Методы диагностики успешности освоения обучающимися содержанием программы применяются следующие: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования и участия в мероприятиях, отслеживание активности обучающихся на занятиях.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Методы реализации учебной программы.

Организация занятий основами каратэ обеспечивается рядом методических приемов, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность.

Методы реализации учебной программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

2.2. Учебно-тематический план для детей 4-7 лет

1 год обучения.

№	Содержания	Кол-во часов	Цель:	Дата
ОКТАБРЬ				
1	Правила поведения в спортивном зале и ТБ на занятиях. Построение и перестроения на месте, повороты на месте, ходьба обычным шагом.	1	Вводное занятие.	
2	Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, повороты на месте и в движении. Упр. на развитие силовых способностей: отжимания на ладонях, на кулаках, подтягивания различными хватами.	1	Развитие силовых способностей.	
3	Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	
4	Прыжки вперед с места, прыжки спиной, боком. Упр. для развития гибкости: махи ногами вперед, назад, в сторону, наклон стоя к выпрямленным ногам.	1	Развитие гибкости.	
5	Бег - эстафеты. Упр. на развитие ловкости: акробатические упр., кувырок вперед, назад.	1	Развитие ловкости.	
6	Приседания, прыжки с места, боком, спиной вперед. Упр. на равновесие, стойка на одной ноге.	1	Развитие координационных способностей.	

7	Комбинированная эстафета, бег с приседаниями. Подвижные игры типа «Точная передача».	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	
8	Разминка. Прыжки в высоту, в длину. Стойки Фудо дачи, Дзенкуцу дачи, выход в стойку ДКД.	1	Изучение базовой техники каратэ.	
НОЯБРЬ				
9	Упражнения на укрепление пресса живота. Игры с основами акробатики, «Умедведя во бору». Выход из Фудо дачи в Йой дачи, Дзен, Куцу дачи.	1	Развитие ловкости и мышечного корсета. Изучение базовой техники каратэ.	
10	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Командные игры. Миги, хидари ДКД.	1	Развитие чувства команды и изучение правил ухода за телом. Изучение базовой техники каратэ.	
11	Краткие исторические сведения о возникновении и развития каратэ каратэ. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Миги, хидари ДКД.	1	Изучение истории стиля. Развитие силовых способностей. Изучение базовой техники каратэ.	
12	Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Игры с основами акробатики «Раки». Миги, хидари ДКД.	1	Развитие силовых способностей и гибкости. Изучение базовой техники каратэ.	
13	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упр. на развитие ловкости: Акробатические упр., кувырок вперед, назад, « мостик».	1	Развитие ловкости и мышечного корсета.	
14	Упр., на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Упр. на равновесие и координацию. Перемещение в ДКД.	1	Развитие силовых и координационных способностей. Изучение базовой техники каратэ.	
15	Упр., на развитие силы ног: полуприседания, «всадник», статические усилия. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Игры с основами акробатики, «Тройка». Перемещение в ДКД.	1	Развитие силовых и скоростно силовых способностей. Изучение базовой техники каратэ.	

16	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Перемещение в ДКД. Повороты в ДКД на 180 и 90 гр.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
Декабрь				
17	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Перемещения в ДКД на 3 шага. Повороты в ДКД на 180 и 90 гр	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
18	Организующие команды (на русском и японском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнениекоманд «Вольно!», «Приготовиться!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Упр. на развитие силы ног: полуприседания, «всадник», статические усилия. Повороты в ДКД на 180 и 90 гр.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
19	Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Повороты в ДКД на 180 и 90 гр.	1	Развитие мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ.	
20	Спортивные игры в зале «Два мяча», «Брось-поймай». Блок гедан барай. Выход в ДКД с блоком гедан барай.	1	Развитие чувства команды и Координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
21	История жизни Мас Оямы. Перемещения в ДКД с поворотами. Эстафета «Скакалка под ногами». Игры с мячом.Блок гедан барай. Выход в ДКД с блоком гедан барай.	1	Развитие координационных способностей, изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
22	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия.Блок гедан барай. Выход в ДКД с блоком гедан барай.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
23	Упр. на развитие силы ног: полуприседания, «всадник»,	1	Развитие силовых способностей.	

	статические усилия. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный.			
24	Перемещения в ДКД с имитацией ударов руками. Командные игры: «Охотники и утки».	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
Январь				
25	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Упражнения на равновесие. Перемещения в ДКД вперед и назад.	1	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых и Координационных способностей.	
26	Упр. на развитие силы ног: полуприседания, «всадник», статические усилия. Перемещения в ДКД вперед и назад.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
27	Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, подтяжками, на внешней и внутренней сторонах стопы. Перемещения в ДКД вперед и назад.	1	Развитие внимания и концентрации. Совершенствование базовой техники каратэ	
28	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии каратэ. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Перемещения в ДКД с имитацией ударов ой цуки чуд. и ой цуки дзед.	1	Развитие силовых способностей, знакомство с историей стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
29,30	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Кувырок вперед, назад. Перемещения в ДКД с имитацией ударов ой цуки чуд. и ой цуки дзед.	1	Развитие ловкости и гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
31,32	Разминка. Повороты в ДКД на 90, 180, 270 гр. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Перемещения в ДКД с имитацией ударов ой цуки чуд. и ой цуки дзед.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
Февраль				
33	Правила поведения в спортивном зале и ТБ на занятиях. Разминка. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Кихон на месте.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	

34	Разминка. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Упражнения с эспандерами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой.	1	Развитие гибкости.	
35	Разминка. Спортивные игры. Перемещения в ДКД с имитацией ударов гяку цуки чюд. и гяку цуки дзед.	1	Развитие координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
36	Упр. на развитие силы ног: полуприседания, «всадник», статические усилия. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Кихон на месте.	1	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
37	Разминка. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Отработка безопасных падений с кувырком вперед, назад. Игровые задания «Становись-разойдись», «Смена мест». Кихон на месте.	1	Развитие ловкости и внимания/ Совершенствование базовой техники каратэ.	
38	Гимнастика с элементами акробатики. Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Кихон на месте.	1	Развитие ловкости и мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ.	
39	Игры «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.д. Кихон на месте.	1	Развитие внимание и координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
40	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Кихон на месте.	1	Развитие гибкости, изучение правил ухода за телом. Совершенствование базовой техники каратэ.	
Март				
41	Краткие исторические сведения о возникновении и развития каратэ. Разминка. Спортивные игры. «Охотники и утки». Кихон на месте.	1	Изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
42	Разминка. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах через партер. Выходы в ДКД и перемещение в	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование	

	стойке, повороты. Волейбол.		базовой техники каратэ.	
43	Разминка. Упр., на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервал, дистанция. Повороты на месте, направо, налево, кругом. Эстафеты «Скакалка под ногами».	1	Развитие силовых способностей.	
44	Спортивные игры «Салки на болоте». Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Перемещение в ДКД с имитацией ударов ногами.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
45	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упражнения с набивным мячом, Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Перемещение в ДКД с имитацией ударов ногами.	1	Развитие силовых способностей и мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ.	
46	Спортивные игры «Третий лишний». Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Перемещение в ДКД с имитацией ударов ногами.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
47	Упр., на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Гимнастика с основами акробатики. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку.	1	Развитие силовых и координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
48	История выдающихся мастеров каратэ. Махи ногами, имитация ударов ногами на месте из ДКД. Упражнения на гимнастической стенке. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку.	1	Изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
Апрель				
49	Теория. Подвижные игры в зале: «Быстро по местам», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Мяч среднему». Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку.	1	Развитие координационных и скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
50	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в	1	Развитие скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	

	горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку.			
51	Разминка. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Разучивание схемы.	1	Развитие скоростных способностей и гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
52	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места, спиной вперед, боком. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Игры с мячом. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку.	1	Развитие скоростных способностей и скоростно-силовых. Совершенствование базовой техники каратэ.	
53	Упр. на равновесие и координацию. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой. Упражнения с набивным мячом. Разучивание ката тайкиоку соно ичи.	1	Развитие координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
54	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Имитация ударов ногами, махи ногами прямыми и круговые. Игры «Выстрел в небо», «К своим флажкам». Разучивание ката тайкиоку соно ичи.	1	Укрепление мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ	
55	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Разучивание ката тайкиоку соно ичи.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
56	Упр. на развитие силы ног: полуприседания, «всадник», статические усилия. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Разучивание ката тайкиоку соно ичи.	1	Развитие скоростных и силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
Май				
57	Исторические сведения о возникновении и развития каратэ. Подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Мяч среднему». Разучивание ката тайкиоку соно ичи	1	Изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
58	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем. Разучивание ката тайкиоку соно ни.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
59,60	ОРУ с теннисным мячом.	1	Развитие скоростных	

	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Разучивание ката тайкиоку соно ни.		способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
61,62	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Бег на короткие дистанции. Прыжки сместа, спиной вперед, боком. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Разучивание ката тайкиоку соно ни.	1	Развитие скоростных способностей. Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
63,64	Разминка. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Разучивание ката тайкиоку соно ни.	1	Развитие координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	

2 год обучения.

№ урока	Содержания	Кол-во часов	Цель:	Дата
ОКТАБРЬ				
1	Правила поведения в спортивном зале и ТБ на занятиях. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, повороты на месте, ходьба обычным шагом.	1	Вводное занятие	
2	Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, повороты на месте и в движении; Упр. на развитие силовых способностей: отжимания на ладонях, на кулаках, подтягивания различными хватами. Повторение сток ФД, ЙД, ДКД. Выход, перемещение, повороты.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ	
3	Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Повторение сток ФД, ЙД, ДКД. Выход, перемещение, повороты.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
4	Прыжки вперед с места, прыжки спиной, боком. Упр. для развития гибкости: махи ногами вперед, назад, в сторону, наклон стоя к выпрямленным ногам, упражнения на растягивание в парах. Повторение сток ФД, ЙД, ДКД.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ	

	Выход, перемещение, повороты.			
5	Бег - эстафеты. Упр. на развитие ловкости: акробатические упр. кувырок вперед, назад, через руку. Приседания, прыжки с места, боком, спиной вперед. Упр. на равновесие: стойка на одной ноге. Упр. на укрепление пресса живота.	1	Развитие ловкости.	
6	Бег на короткие дистанции. Маховые упражнения ногами из Фудо дачи. Комбинированная эстафета, бег с приседаниями. Подвижные игры типа «гонка мячей».	1	Развитие координационных способностей.	
7	Разминка. Прыжки в высоту, в длину. Упражнения на укрепление пресса живота. Игры с основами акробатики, «конники спортсмены».	1	Развитие координационных способностей.	
8	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Командные игры. Кихон на месте.	1	Совершенствование базовой техники каратэ .	
Ноябрь				
9	Краткие исторические сведения о возникновении и развития каратэ каратэ. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Игры с основами акробатики, «что изменилось». Кихон на месте.	1	Развитие силовых способностей и гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ .	
10	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упр. на развитие ловкости: акробатические упр. кувырок вперед, назад, « мостик». Бег на короткие дистанции, эстафеты Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Кихон на месте.	1	Развитие ловкости и укрепление мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ .	
11	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Упр. на равновесие и координацию. Упр., на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Игры с основами акробатики, «посадка картофеля». Кихон на месте.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	

12	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Повороты в ДКД на 180 и 90 гр. Кихон на месте.	1	Укрепление мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ .	
13	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Перемещения в ДКД на 3 шага. Кихон на месте.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
14	Организующие команды (на русском и японском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Приготовиться!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия.	1	Развитие силовых и координационных способностей.	
15	Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия.	1	Укрепление мышечного корсета.	
16	Спортивные игры в зале «заяц без дома», «брось-поймай».	1	Развитие координационных способностей.	
Декабрь				
17	История жизни Мас Оямы. Перемещения в ДКД с поворотами. Эстафета «эстафета с обручами». Игры с мячом. Повторение ката тайкиоку соно ичи, ни.	1	Совершенствование базовой техники каратэ . Изучение истории стиля.	
18	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Совершенствование ката тайкиоку соно ичи, ни.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
19	Перемещения в ДКД с имитацией ударов ногами. Подвижные игры: «бросок мяча в колонне». Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ	

	с подтягиванием коленей к груди. Совершенствование ката тайкиоку соно ичи, ни.			
20	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Упражнения на равновесие. Перемещения в ДКД вперед и назад. Командные игры: футбол. Упр. на равновесие и координацию. Совершенствование ката тайкиоку соно ичи, ни.	1	Развитие чувства команды и координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
21	Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия.т. Изучение стоек Санчин дачи, Кокуцу дачи.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
22	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Изучение стоек Санчин дачи, Кокуцу дачи.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ .	
23	Перемещения в ДКД с поворотами. Эстафета «веревочка под ногами». Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный . Изучение стоек Санчин дачи, Кокуцу дачи.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
24	Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Выход и перемещение в СНД и ККД.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
Январь				
25	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Построение в шеренгу, перестроение рядами по росту. Повороты на месте, кругом. Выход и перемещение в СНД и ККД.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
26	Краткие исторические сведения о возникновении и развития каратэ . Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Выход и перемещение в СНД и ККД.	1	Изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
27	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Кувырок вперед, назад. Подвижные игры «гонка мячей». Выход и перемещение в СНД и ККД.	1	Развитие гибкости и ловкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	

28	Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Игры «Пингвины с мячом». Выход и перемещение в СНД и ККД	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
29,30	Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Упр. с набивным мячом. Повороты в СНД и ККД. Перемещения с блоками и ударами руками.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
31,32	Разминка. Повороты в ДКД на 90, 180, 270 гр. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест» и т.д. Повороты в СНД и ККД. Перемещения с блоками и ударами руками.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ .	
Февраль				
33	Правила поведения в спортивном зале и ТБ на занятиях. Разминка. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Упражнения с эспандерами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой. Разучивание ката тайкиоку сокуги соно ичи.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
34	Футбол: удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места, с одного - двух шагов; по мячу, катающемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача», «точно в цель». Повороты в СНД и ККД. Перемещения с блоками и ударами руками.	1	Развитие координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
35	История жизни известных мастеров и спортсменов каратэ. Разминка. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Игры в зале: «космонавты». Повороты в СНД и ККД. Перемещения с блоками и ударами руками.	1	Изучение истории стиля каратэ. Совершенствование базовой техники каратэ .	
36	Разминка. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Разучивание ката тайкиоку сокуги соно ичи.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	

37	Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Разучивание ката тайкиоку сокуги соно ичи.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
38	Разминка. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Отработка безопасных падений с кувырком вперед, назад. Игровые задания «Становись- разойдись», «Смена мест». Совершенствование ката тайкиоку сокуги соно ичи.	1	Развитие ловкости. Совершенствование базовой техники каратэ .	
39	Гимнастика с элементами акробатики. Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Игры «метко в цель», «пустое место» и т.д. Совершенствование ката тайкиоку.	1	Развитие ловкости и укрепление мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ .	
40	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). Игры «прокати быстрее мяч». Совершенствование ката тайкиоку сокуги соно ичи.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
Март				
41	Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Командные игры «конники спортсмены», «Бой петухов». Совершенствование ката тайкиоку сокуги соно ичи.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
42	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку соно сан.	1	Изучение правил ухода за телом. Совершенствование базовой техники каратэ .	
43	Краткие исторические сведения о возникновении и развития каратэ Разминка. Спортивные игры «невод». Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку соно сан.	1	Изучение исторических сведений о каратэ . Совершенствование базовой техники каратэ.	

44	Разминка. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах через партер. Выходы в ДКД и перемещение в стойке, повороты. Волейбол. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку соно сан.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
45	Спортивные игры «вызов номеров». Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку соно сан.	1	Совершенствование базовой техники каратэ .	
46	Разминка. Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку соно сан.	1	Развитие мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ .	
47	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг). Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку соно сан.	1	Совершенствование базовой техники каратэ .	
48	Спортивные игры «неудобный бросок». Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Разучивание схемы перемещений в ката тайкиоку соно сан.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
Апрель				
49	Разминка. Упр. на равновесие и координацию. Бадминтон: набивание воланчика. Подвижные игры: «два мяча» Волейбол: перебрасывание мяча двумя руками через сетку. Разучивание ката тайкиоку соно сан.	1	Развитие координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
50	История выдающихся мастеров каратэ Махи ногами, имитация ударов ногами на месте из ДКД. Упражнения на гимнастической стенке. Разучивание ката тайкиоку соно сан.	1	Изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
51	Теория. Подвижные игры в зале: «волна», «шишки-желуди-орехи», «Мяч среднему». Разучивание ката тайкиоку соно сан.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
52	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в	1	Развитие скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	

	горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Разучивание ката тайкиоку соно сан.			
53	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Игры «перестрелка». Совершенствование ката тайкиоку соно сан.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
54	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места, спиной вперед, боком. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Игры с мячом Совершенствование ката тайкиоку соно сан.	1	Развитие скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
55	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Имитация ударов ногами, махи ногами прямые и круговые. Игры «квадрат», «мышеловка». Совершенствование ката тайкиоку соно сан.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
56	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Подвижные игры «заяц без дома», «змейка», «два мяча». Совершенствование ката тайкиоку соно сан.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
Май				
57	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Эстафеты: «скакалка под ногами», «прыжки по кочкам», «с обручами», «мяч соседу». Совершенствование ката тайкиоку соно сан.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
58	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Командные игры «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Метко в цель». Совершенствование техники на 10 и 9 кю.	1	Изучение правил ухода за телом. Совершенствование базовой техники каратэ .	
59	Исторические сведения о возникновении и развития каратэ . Подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Мяч соседу», «Мяч среднему». Совершенствование техники на 10 и 9 кю.	1	Изучение истории стиля каратэ. Совершенствование базовой техники каратэ .	

60	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем. Совершенствование техники на 10 и 9 кю.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
61,62	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо». Совершенствование техники на 10 и 9 кю.	1	Развитие скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
63,64	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места, спиной вперед, боком. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Совершенствование техники на 10 и 9 кю.	1	Развитие скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	

3 год обучения

№ урока	Содержания	Кол-во часов	Цель:	Дата
ОКТАБРЬ				
1	Правила поведения в спортивном зале и ТБ на занятиях. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, повороты на месте, ходьба обычным шагом. Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, повороты на месте и в движении; Упр. на развитие силовых способностей: отжимания на ладонях, на кулаках; подтягивания различными хватами.	1	Вводное занятие. Развитие силовых способностей.	
2	Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки вперед с места, прыжки спиной, боком. Упр. для развития гибкости: махи ногами вперед, назад, в сторону, наклон стоя к выпрямленным ногам. Кихон на месте.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
3	Бег - эстафеты. Упр. на развитие ловкости: акробатические упр., кувырок вперед, назад, «мостик». Приседания, прыжки с места, боком, спиной вперед. Упр. на равновесие, стойка на одной	1	Развитие координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	

	ноге. Кихон на месте.			
4	Упр. на укрепление пресса живота. Стойка Фудо дачи, выходы из ФД в ДКД. Бег на короткие дистанции. Маховые упражнения ногами из ДКД.	1	Укрепление мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ .	
5	Комбинированная эстафета, бег с приседаниями. Подвижные игры «квадрат». Перемещение в ДКД с ударами и блоками.	1	Развитие скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
6	Разминка. Прыжки в высоту, в длину. Перемещение в ДКД с ударами и блоками.	1	Совершенствование базовой техники каратэ	
7	Упражнения на укрепление пресса живота. Игры с основами акробатики, «увертывайся от мяча».	1	Развитие координационных способностей.	
8	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Командные игры. Перемещение в ДКД с ударами и блоками.	1	Повторение правил ухода за телом. Совершенствование базовой техники каратэ .	
Ноябрь				
9	Краткие исторические сведения о возникновении и развития киокусикнай каратэ. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Совершенствование выполнения ката тайкиоку соно ичи, ни.	1	Повторение истории возникновения стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
10	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упр. на развитие ловкости акробатические упр., кувырок вперед, назад, « мостик». Совершенствование выполнения ката тайкиоку соно ичи, ни.	1	Развитие ловкости, укрепление мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ .	
11	Бег на короткие дистанции, эстафеты. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Совершенствование выполнения ката тайкиоку соно ичи, ни.	1	Развитие скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
12	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Повороты в ДКД на 180 и 90 гр. Перемещение в СНД И ККД с ударами и блоками.	1	Укрепление мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ .	
13	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Перемещения в ДКД с блоками на 3	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование	

	шага. Перемещение в СНД И ККД с ударами и блоками.		базовой техники каратэ .	
14	Организующие команды (на русском и японском языках) и приёмы: перестроение из одной шеренги в две и т.д.; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Приготовиться!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Перемещение в СНД И ККД с ударами и блоками.	1	Развитие внимания и концентрации. Совершенствование базовой техники каратэ.	
15	Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Упр. на разв силы живота и спины: складыв, пресс живота, статич усил.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
16	История жизни Мас Оямы. Перемещения в ДКД с поворотами. Эстафета «Скалка под ногами». Игры с мячом . Совершенствование ката тайкиоку соно сан.	1	Повторение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ .	
Декабрь				
17	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Совершенствование ката тайкиоку соно сан.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
18	Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Перемещения в ДКД с имитацией ударов ногами. Командные игры: «Охотники и утки». Совершенствование ката тайкиоку соно сан.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
19	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Совершенствование ката тайкиоку соно сан.	1	Развитие силовых и координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
20	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия.	1	Развитие силовых и координационных	

	Упражнения на равновесие. Перемещения в ДКД вперед и назад, поворот в дзенкуцу дачи. Повторение ката сокуги тайкиоку соно ичи. способностей.		способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
21	Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Перемещения в ДКД с уд. ой цуки чуд. и ой цуки дзед. На 3 шага с поворотом. Повторение ката сокуги тайкиоку соно ичи.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
22	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Повторение ката сокуги тайкиоку соно ичи.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
23	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Перемещения в ДКД с имитацией ударов ногами. Разучивание ката сокуги тайкиоку соно ни.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ .	
24	Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Разучивание ката сокуги тайкиоку соно ни.	1	Совершенствование базовой техники каратэ.	
Январь				
25,26	Краткие исторические сведения о возникновении и развития каратэ. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Разучивание ката сокуги тайкиоку соно ни.	1	Повторение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ .	
27	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Кувырок вперед, назад. Подвижные игры «квадрат», «попади в кольцо». Разучивание ката сокуги таёкиоку соно сан.	1	Развитие гибкости и ловкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
28	Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Игры «не давай мяч водящему». Разучивание ката сокуги таёкиоку соно сан.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
29	Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Упр. с набивным мячом. Разучивание ката сокуги таёкиоку соно сан.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	

30,31	Футбол: удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места, с одного - двух шагов; по мячу, катающемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «передай мяч головой», «Квадрат». Совершенствование ката тайкиоку сокуги сонно ичи, ни, сан.	1	Развитие координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
32	Совершенствование ката тайкиоку сокуги сонно ичи, ни, сан.	1	Развитие внимания и концентрации. Совершенствование базовой техники каратэ .	
Февраль				
33	Правила поведения в спортивном зале и ТБ на занятии. Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Стойка Кумите дати. Выход хидари, миги.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ	
34	Разминка. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Упражнения с эспандерами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой. Совершенствование ката тайкиоку сокуги сонно ичи, ни, сан.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
35	История жизни известных мастеров и спортсменов каратэ . Разминка. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Игры в зале: «перестрелка». Совершенствование ката тайкиоку сокуги сонно ичи, ни, сан.	1	Изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
36	Разминка. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Отработка безопасных падений с кувырком вперед, назад. Игровые задания «Становись-разойдись», «Смена мест». Стойка Кумите дати. Выход хидари, миги.	1	Развитие гибкости и ловкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
37	Гимнастика с элементами акробатики. Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Игры «попади в кольцо», «перестрелка» и т.д. Стойка Кумите дати. Выход хидари, миги.	1	Развитие ловкости и внимания. Совершенствование базовой техники каратэ.	
38	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Баскетбол: ловля мяча на месте и в	1	Развитие координационных способностей.	

	движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). Игры «гонка баскетбольных мячей». Перемещение в Кумите дати: подшаг, шаг, разножка.		Совершенствование базовой техники каратэ.	
39	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Перемещение в Кумите дати: подшаг	1	Развитие внимания, координационных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
40	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Перемещение в Кумите дати: подшаг, отшаг, шаг, разножка.	1	Развитие гибкости, изучение правил ухода за телом. Совершенствование базовой техники каратэ.	
Март				
41	Краткие исторические сведения о возникновении и развития каратэ Разминка. Упр. на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах из приседа, прыжки на двух ногах через партер. Выходы в ДКД и перемещение в стойке, повороты Волейбол. Перемещение в Кумите дати: подшаг, отшаг, шаг, разножка.	1	Изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
42	Разминка. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервал, дистанция. Повороты на месте, направо, налево, кругом. Эстафеты «Скакалка под ногами». Перемещение в Кумите дати с ударами руками, ногами.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
43	Спортивные игры «гонка баскетбольных мячей». Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Перемещение в Кумите дати с ударами руками, ногами.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ .	
44	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг). Упражнения со жгутом.	1	Развитие мышечного корсета. Совершенствование базовой техники каратэ .	

	Упражнения с гантелями. Перемещение в Кумите дати с ударами руками, ногами.			
45	Спортивные игры «увертывайся от мяча». Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный, Перемещение в Кумите дати с ударами руками, ногами.	1	Развитие координационных способностей и гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
46	Разминка. Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Гимнастика с основами акробатики. Упр. на равновесие и координацию. Бадминтон: набивание воланчика. Перемещение в Кумите дати с ударами руками, ногами	1	Развитие координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
47	Подвижные игры: «Мяч среднему». Волейбол: перебрасывание мяча двумя руками через сетку Перемещение в Кумите дати с ударами руками, ногами.	1	Развитие координационных способностей.	
48	История выдающихся мастеров каратэ Махи ногами, имитация ударов ногами на месте из ДКД. Упражнения на гимнастической Стенке. Перемещение в Кумите дати с ударами руками, ногами.	1	Изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
Апрель				
49	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1 x 1) с расстояния до 18 метров. Подвижные игры в зале: «Быстро по местам», «Выстрел в небо», «два мяча», «Мяч среднему». Стойка Киба дати, выход 45, 90, 180 гр.	1	Развитие скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
50	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка», статические усилия. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Упражнения с обручем. Игры «перестрелка». Стойка Киба дати, выход 45, 90, 180 гр.	1	Развитие силовых способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
51	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места, спиной вперед, боком. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Игры с мячом. Стойка Киба дати, выход 45, 90, 180 р.	1	Развитие скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
52	Упр. на равновесие и координацию. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой.	1	Развитие координационных способностей.	

	Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг). Стойка Киба дати, выход 45, 90, 180 гр. Перемещение.		Совершенствование базовой техники каратэ .	
53	Упр. на развитие силы живота и спины: складывания, пресс живота, статические усилия. Имитация ударов ногами, махи ногами прямые и круговые. Игры «не давай мяч водящему», «к своим флажкам». Стойка Киба дати, выход 45, 90, 180 гр. Перемещение.	1	Развитие силовых и координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ .	
54	Упр. на развитие силы ног: приседания, «всадник», статические усилия. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Стойка Киба дати, выход 45, 90, 180 гр. Перемещение.	1	Развитие силовых и скоростных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	
55	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. эстафеты: «скакалка под ногами», «прыжки по кочкам»«с обручами». Учебные спарринги.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
56	Личная гигиена, закаливание, режим дня. Командные игры «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «два мяча», «вызов номеров». Учебные спарринги.	1	Повторение правил ухода за телом. Совершенствование базовой техники каратэ.	
Май				
57	Исторические сведения о возникновении и развития каратэ . Подвижные игры: «два мяча», «конники-спортсмены», «охотники и утки», «мяч среднему». Учебные спарринги.	1	Изучение истории стиля. Совершенствование базовой техники каратэ.	
58	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем. Повторение техники на 10, 9 кю	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	
59,60	Упр. на развитие силы рук и кистей: канат, отжимания, «тачка»,статические усилия. Футбол: удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места, с одного - двух шагов; по мячу, катающемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача», «Квадрат». Баскетбол: ловля мяча на месте и в	1	Развитие силовых и координационных способностей. Совершенствование базовой техники каратэ.	

	движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Повторение техники на 10, 9 кю.			
61,62	Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места, спиной вперед, боком. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Повторение техники на 10, 9 кю.	1	Развитие скоростных способностей. Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ .	
63,64	Разминка. Упр. для развития гибкости: махи ногами, полушпагат и шпагат продольный и поперечный. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Повторение техники на 10, 9 кю.	1	Развитие гибкости. Совершенствование базовой техники каратэ.	

2.3. Формы проведения итогов реализации программы.

- ⊙ контрольные и товарищеские игры;
- ⊙ соревнования на первенство.

Контрольно-нормативные требования по специализации на 10/9 кю (белый пояс)

Раздел «Кихон» техника каратэ в передвижении, в базовых стойках:

1. Движение вперед: одноименный прямой удар рукой «Ой-дзуки», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
2. Движение назад: верхняя защита «Агэ-Укэ», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
3. Движение вперед: разноименный прямой удар рукой «Гяку-дзуки», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
4. Движение назад: нижняя защита «Гэдан-барай-Укэ», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
5. Движение вперед: прямой удар ногой «Маэ-гери», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».

Раздел «Ката» комплекс технических приемов:

1. Технический комплекс предшествующий начальной группы «Тайкиоку-Шодан».

Раздел «Кумитэ» учебный поединок на 3 шага, в базовых стойках, роли в котором заранее определены «Санбон-Кумитэ»:

Атакующий партнер «Тори»: выполняет три последовательных прямых ударов одноименной рукой с шагом «Ой-дзуки» в голову.

Защищающийся партнер «Укэ»: выполняет пять последовательных шагов назад, с верхней защитой «Агэ-Укэ» и в конце обозначает контр атакующий удар в туловище.

А также, в начале и конце учебного года, проводится тестирование по общей и специальной физической подготовке обучающихся. Содержание тестов является неизменным на всех годах обучения.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровое обеспечение программы

Программу реализует тренер по каратэ, реализует в дополнительном образовании.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы:

Образовательная деятельность проводится в спортивном зале, согласно расписанию МАДОУ. Спортивный зал хорошо освещен, легко проветриваем, оснащен необходимым инвентарем, материалом и оборудованием.

3.3. Учебно-методическое обеспечение

1. Стилевое каратэ примерные программы для системы дополнительного образования детей: Детско – юношеских спортивных школ, специализированных Детско – юношеских школ олимпийского 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. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.-176 с.
5. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
6. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
7. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
8. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Шайдулина Елена Васимовна	
ДОЛЖНОСТЬ Заведующая	
СЕРТИФИКАТ 00E83611EF4AE3262AE7694283CCEAA8 E6	ПОДПИСАН 14.11.2023 09:12:23 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	