

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №14 «Родничок»»  
г. Лениногорска муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ  
«ЦРР-детский сад № 14»  
\_\_\_\_\_ Н.И. Загородская  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Каратэ»  
для детей 4 – 7 лет**

Руководитель: Буслаев В.П.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 4 до 7 лет. Направленность дополнительной образовательной программы «Каратэ для дошкольников» физкультурно-спортивная. Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств в сочетании с необеспеченностью учреждений образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ для дошкольников» особенно актуальной.

Новизна программы: данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному каратэ-до, которая составленная в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ-до. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет, реализуется в течение одного года, 72 занятий.

Форма реализации программы групповые занятия.

На первом этапе воспитанники знакомятся с основами знаний по каратэ-до, овладевают основами техники традиционного каратэ-до. Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ-до, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

Особенности содержания программы. В основу 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 и медицинского 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

спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. 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. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 4 до 7 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку воспитанников. Педагогическая целесообразность. Образовательная дополнительная программа «Каратэ для дошкольников» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

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

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту моторной координации, росту и развитию технических возможностей.

В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;
- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;
- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;
- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;
- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

#### Место реализации программы.

Программа «Каратэ для дошкольников» реализуется на базе МБДОУ «ЦРР-детский сад №14 «Родничок»». Занятия проводятся в спортивном зале. Цель программы: развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ и подготовка к поступлению в спортивную школу.

#### Задачи программы:

1. Развить физические и морально-волевые качества.
2. Формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта.

#### Условия приема в программу.

В программу принимаются дети в возрасте 4-7 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом. Занятия по длительности не превышают нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка. Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 72 занятия в год. Продолжительность одного занятия: не более 30 минут.

#### Методы реализации учебной программы:

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

#### Прохождение этапа обучения предполагаются следующие результаты:

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

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

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

## 2. Учебно-тематический план

### Учебный план секции «Каратэ-до для дошкольников»

модуль, направление	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
Модуль 2 направление: физкультурно- спортивное развитие дошкольников			
возраст			
4-7лет	2	8	72

Тематический план секции «Каратэ для дошкольников» 4-7 лет .

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников Т-1 Дзюнби ундо.	6
2. правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	8
3. что такое каратэ .Учи ваза Т-3	3
4. развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	27
5. понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	7
6. история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6	7
7. основы правил соревнований, игры Т-7	6
8. названиями ударов,защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	4
9. Самоподготовка	6
итого	72

### 3. Содержание тем учебного курса секции «Каратэ для дошкольников» Октябрь (8 занятий)

<p>занятие 1 Тема-1 Дзюнби ундо.</p>	<p>Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)</p>
<p>занятие 2 Тема-2  правила техники безопасности Укеми ваза Т-2</p>	<p>Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Формы и способы дыхания. Этикет.</p>
<p>занятие 3 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2</p>	<p>Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног и рук синхронизация с дыханием. Формирование внутреннего образа .</p>
<p>занятие 4 Тема-1 Дзюнби ундо.</p>	<p>Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений) установка вербальных коммуникаций.</p>
<p>занятие 5 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. ОФП (для рук, ног).Игра на внимание.</p>
<p>занятие 6 Тема-6 история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6</p>	<p>История возникновения каратэ-до. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
<p>занятие 7 Тема-5 понятие о додзё кун, Камае ваза Т-5</p>	<p>Понятие о до-дзе, основы этики: -до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -значение внимания, умение контролировать движение и звуки; Стойка Мусуби дачи.</p>
<p>занятие 8 Тема-5 понятие о додзё кун. Камае ваза Т-5</p>	<p>Понятие о до-дзе, основы этики: -точно выполнять указания тренера-преподавателя; -находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя. Стойка Шикодачи.</p>

Ноябрь (8 занятий)

<p>занятие 1 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2</p>	<p>Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Акробатика. Уметь правильно вставать.</p>
<p>занятие 2 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2</p>	<p>Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё, примеры. (спортивный зал для занятий каратэ). Кувырок вперёд.</p>
<p>занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног.</p>	<p>Формирование образа добросовестного и усердного спортсмена. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Развитие силы, быстроты, выносливости . Прямой удар рукой, отжимания.</p>
<p>занятие 4 Тема-5 понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5</p>	<p>Понятие о до-дзе, основы этики; -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзе; Хейко дачи наполнение, дыхание.</p>
<p>занятие 5 Тема-5 понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5</p>	<p>Понятие о до-дзе, основы этики: практика заншин ; -Техника стоек. Игра.</p>
<p>занятие 6 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды) -Основы защит , геометрия равновесия.</p>
<p>занятие 7 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до счет, команды. - Киме при ударах руками, суриаши. Наступалы.</p>
<p>занятие 8 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа . Сагиаши дачи. Игра петушки.</p>

Декабрь (8 занятий)

<p>занятие 1 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки:Агеуке. Игра варанчики.</p>
<p>занятие 2 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Практика. Развитие быстроты: эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Дзёдан цуки. На внимание – попади по руке..</p>
<p>занятие 3 Тема-5 понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5</p>	<p>Додзё кун.Практика. Развитие быстроты: приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с.Сумо.</p>
<p>занятие 4 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2</p>	<p>Укеми ваза, акробатика.Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине .</p>
<p>занятие 5 Тема-6 история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6</p>	<p>Удары ногами и стойки.Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине , упражнения с сопротивлением партнера.</p>
<p>занятие 6 Тема-5 понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5</p>	<p>Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, шико-дачи.</p>
<p>занятие 7 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7</p>	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: Подводящие для Сумо.</p>
<p>занятие 8 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки. ОФП(отжимания, приседания) и Сумо.</p>



Январь (8 занятий)

<p>занятие 1 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: на победителя планка на 1 руке.</p>
<p>занятие 2 тема-1 Дзюнби ундо.</p>	<p>Мониторинг основных понятий и движений. Разминка.Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Сумо.</p>
<p>занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине , упражнения с сопротивлением партнера Сумо.</p>
<p>занятие 4 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища . Суриаши, наступалы.</p>
<p>занятие 5 Тема-6</p>	<p>История Годзю-рю Каратэ-до. Техника ног. Сагиаши дачи. Игра боевые петушки.</p>
<p>занятие 6 Тема-6 история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6</p>	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий. Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери,. Работа ног</p>
<p>занятие 7 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание.</p>
<p>занятие 8 Тема-8 названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8</p>	<p>Закрепляем названия и выполняем технику. Развитие быстроты: выполнение эстафет. Развитие выносливости.</p>

Февраль (8 занятий)

<p>занятие 1 Тема-1 Дзюнби ундо.</p>	<p>1 Мониторинг умений и навыков воспитанников по освоенному материалу (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).</p>
<p>занятие 2 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Динамическая разминка с силовыми элементами. Стойки и работа руками.</p>
<p>занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Парные упражнения с перемещением (суриаши и сумо). Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
<p>занятие 4 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2</p>	<p>Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);</p>
<p>занятие 5 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7</p>	<p>Практика для соревнований. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе. Сумо по заданию.</p>
<p>занятие 6 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа , упражнения с сопротивлением партнера. Сумо по заданию.</p>
<p>занятие 7 Тема-3 что такое каратэ .Учи ваза Т-3</p>	<p>Идея Каратэ-До. Развитие быстроты: выполнение простой прямой атаки в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Учи ваза.</p>
<p>занятие 8 Тема-3 что такое каратэ .Учи ваза Т-3</p>	<p>Развитие выносливости: выполнение отдельных статических упражнений . Работа рук на месте. Удары: ойцуки, гияку-цуки.</p>

Март (8 занятий)

<p>занятие 1 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.</p>
<p>занятие 2 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа .Беседа о значении внимания и усердия. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта</p>
<p>занятие 3 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2</p>	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и акробатикой.</p>
<p>занятие 4 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7</p>	<p>Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале беседа о целях и задачах при проведении тренировок и соревнований. Акробатика.</p>
<p>занятие 5 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>5 Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи.</p>
<p>занятие 6 Тема-6 принципы каратэ , Гири ваза Т-6</p>	<p>Развитие быстроты.Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери. Базовые стойки .</p>
<p>занятие 7 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.</p>
<p>занятие 8 Тема- 7 основы правил соревнований, игры Т-7</p>	<p>Развитие ловкости: отработка отдельных приемов сумо , назначаемый спарринг Сумо, основы свободного спарринга.</p>

Апрель (8 занятий)

<p>занятие 1 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, подвижные игры.</p>
<p>занятие 2 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Практика. Развитие быстроты: подводящие упражнения для сумо.</p>
<p>занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы:сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами.</p>
<p>занятие 4 Тема-6 история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6</p>	<p>Гири ваза. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры.</p>
<p>занятие 5 Тема-6 история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6</p>	<p>История Годзю-Рю Каратэ-До. Техника ударов нагами.</p>
<p>занятие 6 Тема-5 понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5</p>	<p>Камае ваза. Стойки : шико дачи и хэйко дачи.</p>
<p>занятие 7 Тема-8 названиями ударов,защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8</p>	<p>Название техники Каратэ.Развитие быстроты, контрольные соревнования Сумо.</p>
<p>занятие 8 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).</p>

Май (8 занятий)

<p>занятие 1 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7</p>	<p>Основа правил Сумо.Практика. Развитие быстроты: приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с. Сумо в парах.</p>
<p>занятие 2 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7</p>	<p>Сумо и подводящие упражнения. Развитие силы: эстафета.</p>
<p>занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий. ОФП.</p>
<p>занятие 4 Тема-8</p>	<p>Повторение Техник и их название.</p>
<p>занятие 5 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2</p>	<p>Способы падения и подъем с пола. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
<p>занятие 6 Тема-6 история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6</p>	<p>Гири ваза Развитие силы ног: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.</p>
<p>занятие 7 Тема-5 понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5</p>	<p>Развитие ловкости: отработка отдельных техник и их совмещение. Учи ваза и камае ваза.</p>
<p>занятие 8 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Ходзё ундо. Дыхание и техника. Игра выбивалы.</p>

Июнь (8 занятий)

<p>занятие 1 Тема-1 Дзюнби ундо.</p>	<p>Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года. Игра Мост.</p>
<p>занятие 2 Тема-1 Дзюнби ундо.</p>	<p>Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года. Игра выбивалы.</p>
<p>занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Ходзё ундо. 3 контрольных теста Отжимания..... 10 с Приседания.....за 10 с. Челночный бег... 10 с.</p>
<p>занятие 4 Тема-3 что такое каратэ .Учи ваза Т-3</p>	<p>Учи ваза базовая техника атак . Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
<p>занятие 5 Тема-8 названиями ударов,защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8</p>	<p>Название техник. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта</p>
<p>занятие 6 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Сумо.</p>
<p>занятие 7 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7</p>	<p>Основы соревнований. Подводящие упражнения и работа в парах Сумо.</p>
<p>занятие 8 Тема-6 история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6</p>	<p>Рассказ о каратэ. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)</p>

## Июль (8 занятий)

<p>занятие 1 Самоподготовка.</p>	<p>Развитие силы: динамические упражнения в виде игр (волк и овечки) выбивалы.</p>
<p>занятие 2 Самоподготовка.</p>	<p>Практика. ОФП и в парах Сумо наступалы.</p>
<p>занятие 3 Самоподготовка.</p>	<p>Развитие ловкости: игра граница (две команды перетягивание)</p>
<p>занятие 4 Самоподготовка.</p>	<p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных форм в течение заданного времени.</p>
<p>занятие 5 Самоподготовка.</p>	<p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения сидя растяжку на время, игра пастух и овцы.</p>
<p>занятие 6 Самоподготовка.</p>	<p>Развитие силы: отжимания 3 серии по 10 раз. Приседания 3 серии по 10раз. Сумо.</p>
<p>занятие 7 Самоподготовка.</p>	<p>Развитие ловкости: в парах наступить на ногу: по очереди, свободно... на отжимания...</p>
<p>занятие 8 Самоподготовка.</p>	<p>Практика. Развитие быстроты: прыжки через гимнастическую скамью, подвижная игра выбивалы.</p>

Август (8 занятий)

занятие 1 Самоподготовка.	Развитие силы: отжимания 3 серии по 10 раз. Приседания 3 серии по 10раз. Сумо.
занятие 2 Самоподготовка.	Развитие ловкости: в парах наступить на ногу: по очереди, свободно... на отжимания...
занятие 3 Самоподготовка.	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения сидя растяжку на время, игра пастух и овцы.
занятие 4 Самоподготовка.	Развитие силы: динамические упражнения в виде игр (волк и овечки) выбивалы.
занятие 5 Самоподготовка.	Практика. ОФП и в парах Сумо наступалы.
занятие 6 Самоподготовка.	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных форм в течение заданного времени.
занятие 7 Самоподготовка.	Развитие ловкости: игра граница (две команды перетягивание)
занятие 8 Самоподготовка.	Практика. Развитие быстроты: прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры

ИТОГО: 72 занятий



#### **4. Перечень учебно-методического обеспечения.**

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: маты - 5 шт., гимнастические скамейки (разных размеров) - 4шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, массажные мячи - 6 шт, обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, гимнастические палки и коврики. Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется музыкальный центр, медиатека, фонотека, мультимедийное оборудование (экран, диапроектор). Мольберт, аудио-видеоаппаратура, аудиовидеозаписи: фотографии, рисунки, карты, флаги стран, игры.

### **5. Мониторинг освоения воспитанниками программными умениями и навыками.**

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/баллы		
	В	С	Н
знать что такое каратэ			
каратэ выполнение техник в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время			
работа в парах с преодолением сопротивления партнера			
отработка отдельных техник, основы свободного спарринга(сумо)			
пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе			
приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе			
сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и упражнения в парах, упражнения на растягивание.			

Н (низкий) - не справляется с программой , С (средний) - справляется, при выполнении упражнений и заданий требуется помощь педагога или частичная помощь педагога , В (высокий) - справляется самостоятельно .

### Список методической литературы.

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.:Феникс, 2006. – 352с.
2. Глейberman А. Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
3. Глейberman А. Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. 160 с.
4. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с. 5. Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-7 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с. 6. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с. 7. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
8. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с. 9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
10. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. –142 с. 11. Травников А. А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
12. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И. В. и др. / Сост. Ф. П.Суслов, С. М. 23.Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. 351 с.
13. Филин В. П., Н. А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
14. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003