

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 2 г. Томска**

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1 от 29.08.2019

Утверждаю:
Заведующий _____ Е.А.Кобозова



«Каратэ для дошкольников»
Дополнительная общеобразовательная программа
физической направленности.
Возраст детей 5-7 лет. Срок реализации — 2 года.

Автор – составитель;
Педагог дополнительного образования
Поливаный Вячеслав Николаевич

Томск 2019

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка.....3
1.2.	Цель и задачи программы.....5
1.3.	Содержание программы.....5
1.3.1.	1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Дети 5 – 7 лет
1.4.	1.4. Планируемые результаты. Дети 5 – 7 лет.....11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график занятий с детьми 5 - 7 лет.....12
2.2.	Условия реализации программы.....14
2.3.	Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы
2.3.1.	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
2.3.2.	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
2.4.	Оценочные материалы
2.5.	Методические материалы.....15
2.6.	Список литературы.....19

1.1. Пояснительная записка.

Каратэ для детей дошкольного возраста, прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ-до способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы.

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

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

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

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

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

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

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

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

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ-цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери),

которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

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

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

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

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

Основные принципы обучения:

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

Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя необходимого общего и специального образования. Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методике, поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся, с общеобразовательной школой и др. аналогичными коллективами.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на два учебных года обучения (сентябрь-май), **Форма обучения** – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповые занятия. **Режим занятий** - 2 раза в неделю. **Периодичность** - с сентября по май включительно. **Продолжительность** – 5-6 лет: 25 минут; 6-7 лет: 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка средствами каратэ.

Задачи первого 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.

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ-до.

Задачи третьего этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности воспитанников, укрепление здоровья, спортивный отбор.

1.3. Содержание программы

Учебный план. (Дети 5-7 лет)

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	История становления, развития и современное каратэ.	2	2	4
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	2	2	4
3.	Этикет до-дзэ.	2	5	7
4.	Освоение техники каратэ-кихон.	4	9	13
5.	Освоение технико-тактические Приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	3	8	11
6.	Обучение техники ударов.	4	7	11
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	2	9	11
8.	Правила выступления на соревнованиях.	4	5	9
	Итого			70

Содержание учебного плана. (Дети 5-7 лет)

Сентябрь	
№ занятия	Содержание занятия
1	Диагностика физического развития, гибкости координации движений. Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
2	Диагностика умений и навыков воспитанников. История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
3	Понятие о до-дзэ, основы этики: -до-дзэ – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;

	-выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов; Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.
4	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками напредстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
5	Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ
6	Понятие о до -дзэ, основы этики: -до-дзэ – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; - выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера старших спортсменов
7	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до – кю, дан, -соревнования начального уровня в каратэ-до – правила, команды и жесты судей.
8	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Октябрь	
9	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-Дзэ (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
10	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. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
11	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.
12	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
13	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

14	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
15	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
16	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Ноябрь	
17	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
18	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. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
19	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера
20	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
21	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
22	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
23	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
24	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Декабрь	
25	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
26	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
27	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге -уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
28	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
29	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.
30	рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
31	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Январь	
32	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
33	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
34	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
35	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.
36	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.
37	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
38	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта

Февраль	
39	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
40	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
41	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
42	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.).
43	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.
44	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера
45	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
46	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
Март	
47	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
48	Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; Переползания по-пластунски; Кувьрки вперед, назад, прыжок-кувьрок; Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.
49	Удары руками: -прямой удар кулаком; -боковой удар кулаком; -удар кулаком снизу.
50	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра; -прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;

51	Техника передвижений: зашагиванием, забеганием; передвижение прыжком; передвижение по дуге и зигзагом.
52	Удары руками: удары наотмашь; рубящие удары; комбинирование ударов. Удары ногами: круговые удары с разворотом корпуса на 90°, 180°, 270°; удары коленом.
53	Отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость.
54	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.
Апрель	
55	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
56	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.
57	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
58	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
59	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.
60	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
61	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.
62	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Май	
63	Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
64	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

65	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.
66	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
67	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
68	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года
69	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года
70	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года

1.4. Планируемые результаты. Дети 5 – 7 лет

После прохождения первого этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

После прохождения второго этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;
- теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе.

После освоения полного объема дополнительной образовательной программы воспитанник секции каратэ обладает: выносливостью; организованностью; навыками техники каратэ в соответствии с возрастом:

- Выполняет технику каратэ – кихон.
- Выполняет технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
- Выполняет отработку технических приемов – ударов.
- Выполняет акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.). Каты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5 - 7 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия указана в содержании У.П. под номером	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	16.00	нод	1	1	Зал	Мониторинг

2	сентябрь	5	16.00	нод	1	2	Зал	Мониторинг
3	сентябрь	10	16.00	нод	1	3	Зал	Мониторинг
4	сентябрь	12	16.00	нод	1	4	Зал	Мониторинг
5	сентябрь	17	16.00	нод	1	5	Зал	Наблюдение
6	сентябрь	19	16.00	нод	1	6	Зал	Наблюдение
7	сентябрь	24	16.00	нод	1	7	Зал	Наблюдение
8	сентябрь	26	16.00	нод	1	8	Зал	Наблюдение
9	октябрь	1	16.00	нод	1	9	Зал	Наблюдение
10	октябрь	3	16.00	нод	1	10	Зал	Наблюдение
11	октябрь	8	16.00	нод	1	11	Зал	Наблюдение
12	октябрь	10	16.00	нод	1	12	Зал	Наблюдение
13	октябрь	15	16.00	нод	1	13	Зал	Наблюдение
14	октябрь	17	16.00	нод	1	14	Зал	Наблюдение
15	октябрь	22	16.00	нод	1	15	Зал	Наблюдение
16	октябрь	24	16.00	нод	1	16	Зал	Наблюдение
17	ноябрь	2	16.00	нод	1	17	Зал	Наблюдение
18	ноябрь	7	16.00	нод	1	18	Зал	Наблюдение
19	ноябрь	12	16.00	нод	1	19	Зал	Наблюдение
20	ноябрь	14	16.00	нод	1	20	Зал	Наблюдение
21	ноябрь	19	16.00	нод	1	21	Зал	Наблюдение
22	ноябрь	21	16.00	нод	1	22	Зал	Наблюдение
23	ноябрь	26	16.00	нод	1	23	Зал	Наблюдение
24	ноябрь	28	16.00	нод	1	24	Зал	Наблюдение
25	декабрь	3	16.00	нод	1	25	Зал	Наблюдение
26	декабрь	5	16.00	нод	1	26	Зал	Наблюдение
27	декабрь	10	16.00	нод	1	27	Зал	Наблюдение
28	декабрь	12	16.00	нод	1	28	Зал	Наблюдение
29	декабрь	17	16.00	нод	1	29	Зал	Наблюдение
30	декабрь	19	16.00	нод	1	30	Зал	Наблюдение
31	декабрь	24	16.00	нод	1	31	Зал	Наблюдение
32	январь	9	16.00	нод	1	32	Зал	Наблюдение
33	январь	14	16.00	нод	1	33	Зал	Наблюдение
34	январь	16	16.00	нод	1	34	Зал	Наблюдение
35	январь	21	16.00	нод	1	35	Зал	Наблюдение
36	январь	23	16.00	нод	1	36	Зал	Наблюдение
37	январь	28	16.00	нод	1	37	Зал	Наблюдение
38	январь	30	16.00	нод	1	38	Зал	Наблюдение
39	февраль	4	16.00	нод	1	39	Зал	Наблюдение
40	февраль	6	16.00	нод	1	40	Зал	Наблюдение
41	февраль	11	16.00	нод	1	41	Зал	Наблюдение
42	февраль	13	16.00	нод	1	42	Зал	Наблюдение
43	февраль	18	16.00	нод	1	43	Зал	Наблюдение
44	февраль	20	16.00	нод	1	44	Зал	Наблюдение
45	февраль	25	16.00	нод	1	45	Зал	Наблюдение
46	февраль	27	16.00	нод	1	46	Зал	Наблюдение
47	март	4	16.00	нод	1	47	Зал	Наблюдение
48	март	6	16.00	нод	1	48	Зал	Наблюдение
49	март	11	16.00	нод	1	49	Зал	Наблюдение
50	март	13	16.00	нод	1	50	Зал	Наблюдение

51	март	18	16.00	нод	1	51	Зал	Наблюдение
52	март	20	16.00	нод	1	52	Зал	Наблюдение
53	март	25	16.00	нод	1	53	Зал	Наблюдение
54	март	27	16.00	нод	1	54	Зал	Наблюдение
55	апрель	1	16.00	нод	1	55	Зал	Наблюдение
56	апрель	3	16.00	нод	1	56	Зал	Наблюдение
57	апрель	8	16.00	нод	1	57	Зал	Наблюдение
58	апрель	10	16.00	нод	1	58	Зал	Наблюдение
59	апрель	15	16.00	нод	1	59	Зал	Наблюдение
60	апрель	17	16.00	нод	1	60	Зал	Наблюдение
61	апрель	22	16.00	нод	1	61	Зал	Наблюдение
62	апрель	24	16.00	нод	1	62	Зал	Наблюдение
63	май	6	16.00	нод	1	63	Зал	Наблюдение
64	май	8	16.00	нод	1	64	Зал	Наблюдение
65	май	13	16.00	нод	1	65	Зал	Наблюдение
66	май	15	16.00	нод	1	66	Зал	Наблюдение
67	май	20	16.00	нод	1	67	Зал	Мониторинг
68	май	22	16.00	нод	1	68	Зал	Мониторинг
69	май	27	16.00	нод	1	69	Зал	Мониторинг
70	май	30	16.00	нод	1	70	Зал	Мониторинг
Количество учебных дней						70		
Количество учебных недель						35		
Продолжительность каникул						25.12.2018-08.01.19 г. (зимние) 01.06.2019- 31.08.2019 г. (летние)		
Дата начала и окончания учебных периодов						3.09.2018-31.05.2019		

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение. Спортивный зал, гимнастические маты, набивные мячи, мягкие модули, скакалки, мячи разных диаметров. Гимнастическая скамья, специальная форма – кимоно для детей. Видео и аудио аппаратура.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Фотоаппаратура.
- Компьютер с выходом в интернет (в методическом кабинете).

2.2.3. Кадровое обеспечение

Реализует программу педагог дополнительного образования – Поливаний Вячеслав Николаевич, Мастер спорта по каратэ.

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы).

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных

результатов: контрольные и товарищеские игры; соревнования на первенство. контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

2.4. Оценочные материалы

Показатели	Оценка/баллы		
	В	С	Н
Терминология каратэ			
Выполнение боевых приемов в быстро темпе, максимальное число раз за контрольное время			
Работа в парах с преодолением сопротивления партнёра			
Отработка отдельных приемов и ката. Назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга			
Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)			
Пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе			
Приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе			
Базовая техника в перемещении			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами			

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.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения: объяснение, инструктирование;

демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;

контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Форма проведения занятий в кружке:

0 игровое занятие – эта форма используется при обучении техники каратэ- кихон;

1 спортивно-спарринговая – применяется при закреплении у детей умений, навыков по каратэ, при подведении итогов за год.

В процессе занятий каратэ необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение

- предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

3 В структуру организации непосредственной образовательной деятельности в кружке входит:

Вводная часть (длительность 4-5 минут) – разминка; упражнения на развитие гибкости; **Основная часть** (длительность 15-20 минут) – изучение основных стоек; изучение техник ударов руками и ногами; техника блоков;

Заключительная часть (длительность 3-5 минут) – освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках.

Содержание	Дозировка, с.	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
Построение в шеренгу. Приветствие Перестроение в колонну		Группа выстраивается по росту в шеренгу и по команде инструктора поворачивается направо
Ходьба: обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы	10 10 10 10	Спина прямая, руки согнуты в локтях. Руки согнуты в локтях
Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с забрасыванием голени назад	10 14 10 7 7 7 7	Выполняется, соблюдая дистанцию, руки согнуты в локтях, вдох носом, выдох через рот. Руки согнуты в локтях, подняты к лицу, нога ногу «догоняет». Поворот резкий, на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, дети слушают сигнал инструктора. Колени выносятся вперед максимальной скоростью, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, поочередные движения руками вперед-назад выполняются соразмерно с движениями ног. Руки находятся за спиной, пятками доставать ладони, движения выполнять в быстром темпе
Ходьба обычная с дыхательными упражнениями	7	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Основная часть (комплекс ОРУ)		
Наклоны головы вперед И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы вперед под счет.	4—5 раз	Стопы вперед, подбородком достаем до груди.
Наклоны головы в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы к плечам	4—5	Спину держать ровно, плечи не поднимать.
Повороты головы вправо-влево И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Резкий поворот головы вправо-влево.	4—6	При повороте фиксируем взгляд на сверстнике, занимающемся рядом.

Круговые вращения руками И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения прямых рук вперед-назад.	По 5 раз	Руки не сгибать, движения резкие.
Вращение согнутых рук перед грудью И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Быстрые вращения согнутыми в локтях руками перед грудью вперед- назад.	По 5	Кисти сжать в кулаки, не прогибаться в спине.
Наклоны туловища в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая вверх. Резкие наклоны в стороны, рука над головой.	По 2 раза в каждую сторону	Кисть руки тянуть как можно дальше за голову, с места не сходить
Наклоны туловища вниз И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, ладонями коснуться пол.	По 4	Ноги в коленях не сгибать, стопы держать параллельно, наклоняться как можно ниже, при наклоне делать выдох.
Вращение корпусом И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение в тазобедренных суставах вправо-влево.	По 4	Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой
Вращения в коленях И.п. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращение коленями изнутри наружу (из наружи внутрь)	По 4	—II—
Вращение стопой И.п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) на полупальцах, руки на поясе. Вращение стопой вправо-влево	По 4	—II—
Перекаты И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, левая (правая) нога на внешней стороне стопы. Поочередные перекаты стоп с внешней на внутреннюю сторону.	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Перекаты вперед-назад И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Одновременные перекаты стоп вперед-назад с пятки на носок	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Пальцы ног вверх И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные отрывы пальцев ног от пола	По 6	—II—
Выпады И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке. Пружинистый выпад на переднюю правую (левую) ногу, согнутую в колене.	По 4	Ноги ставить как можно шире, нога, стоящая сзади, — прямая, впереди стоящая нога не должна иметь острый угол
Пружинистый низкий наклон И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке, руки на бедрах. Пружинистый низкий присед на согнутую правую (левую) в колене заднюю ногу, передняя нога прямая, носок ноги вверх	По 4	Переднюю ногу не сгибать в коленях, носок ноги в сторону не отводить
Низкий присед на правую (левую) ногу И.п. — ноги в широкой стойке, носки ног параллельно, руки на бедрах. Пружинистый присед на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в колене прямая	По 4	Носок прямой ноги тянуть на себя
Дыхательные упражнения	По 3	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Прямой удар руками (цки) И.п. — ноги на ширине	10—15	При выносе руки вперед-назад локтями

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

Этапы обучения детей дошкольного возраста двигательным действиям.

Первоначальное обучение. Создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы

Углублённое разучивание. Непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения,

осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Совершенствование. На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

2.6. Список литературы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Глейберман А. Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
3. Глейберман 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. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001.
7. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
8. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.-176
9. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
10. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863
12. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
13. Травников А. А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
14. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И. В. и др. / Сост. Ф.
15. Суслов, С. М. 23.Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993.– 351 с.
16. Филин В. П., Н. А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.