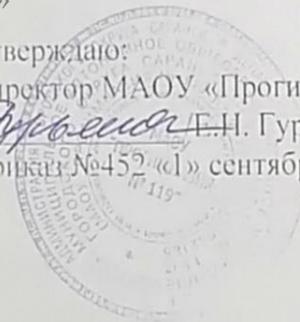


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. о. Саранск «Прогимназия №119»

Принято:
на заседании Педагогического Совета № 6
Протокол №6 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Прогимназия №119»
Гурьянова Е.Н.
Приказ №452 «1» сентября 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА)

«Каратэ»

Возраст детей: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного
образования
Чернусь А.А.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная (дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная секция карате» (программа дополнительного образования кружка для детей 6-7 лет, 1 год обучения)
Руководитель программы	Педагог дополнительного образования Чернусь Андрей Александрович
Организация-исполнитель	МАОУ «Прогимназия № 119»
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Б. Хмельницкого, 37
Цель программы	Развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ и подготовка к поступлению в спортивную школу.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы Уровень реализации программы	Дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	Формирование стойкого интереса к занятиям карате. Овладение навыками техники карате в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста. Овладение теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе.

Пояснительная записка

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 6 до 7 лет.

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.

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 «Карате для дошкольников» особенно актуальной.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Цель программы: развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ и подготовка к поступлению в спортивную школу.

Задачи программы:

- оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

- образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой каратэ-до;
- развитие технико - тактического мышления;

изучение основ гигиены;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории карате-до;

- воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и этики карате-до.

- развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, детского фитнеса, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет, реализуется в течение 1 года. В течение года проводятся 64 занятия (2 занятия в неделю). Форма реализации программы групповые занятия.

Этапы образовательной программы.

На первом этапе воспитанники знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники традиционного каратэ-до.

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

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

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи все

сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической физическо 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.

Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 6 до 7 лет, параллельно которому идет 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 мышечной массы, росту и развитию силовых 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.

Условия приема.

Принимаются дети в возрасте 6-7 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом. Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 20 минут, последующие 10 мин -подгрупповые отработки новых движений, стоек. Длительность занятия не превышает 30 минут, не вызывают усталости у ребёнка. Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 64 занятия в год (32 учебные недели).

Методы реализации учебной программы:

-объяснение, инструктирование;

-демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;

-контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Мониторинг.

По окончании года обучения проводятся мониторинговые испытания. Контрольно-переводные нормативы даны в приложении к программе.

Ожидаемые результаты.

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;
- овладение теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе.

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;
- овладеть теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план

Содержание (тема)	Кол-во занятий	Теория (мин)	Практика (мин)
Мониторинг навыков и умений обучающихся	2	10	50
Правила техники безопасности	2	20	40
Что такое каратэ	4	27	93
Развитие физических качеств	28	110	730
Понятие о до-дзе, основы практики	2	4	56
История возникновения каратэ	2	4	56
Основы правил соревнований, игры	12	26	334
Ознакомление с названиями приемов, стоек каратэ и правильности произношения	12	19	341
ИТОГО			
	64	220	1700

Календарно - тематический план

№ п/п	Название занятия	Содержание тем	Работа с родителями
Октябрь			
Занятие 1	«Что такое каратэ?»	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (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, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи	
Занятие 2	«Спорт-ты мир»	Мониторинг 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	
Занятие 3	«Физические качества»	Понятие о до-дзе, основы этики: - до-дзе –место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзе, 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.	
Занятие 4		Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий 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.	
Занятие 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.	
Занятие 6		Понятие о до-дзе, основы этики:- до-дзе –место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов	
Занятие 7		Основы правил соревнований:- термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования);-понятие о квалификации в традиционном каратэ-до –кю, дан, квалификационный экзамен;- соревнования начального уровня в каратэ-до –правила, команды и жесты судей	
Занятие 8		Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа,	

		сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде	
Ноябрь			
Занятие 1		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: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.	
Занятие 2		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.	
Занятие 3	.	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 а 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры	

Занятие 4		Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.	
Занятие 5		Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера	
Занятие 6		Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.	
Занятие 7		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.	
Занятие 8		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.	
Занятие 1		Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени	
Занятие 2		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. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.	
Занятие 3		Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.	
Занятие 4		Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.	

Занятие 5		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.);	
Занятие 6		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.	
Занятие 7		Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.	
Занятие 8		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.	
Занятие 1		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.	
Занятие 2		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	
Занятие 3		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: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.	
Занятие 4		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.	
Занятие 5		Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание	
Занятие 6		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.	
Занятие 7		Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта	
Занятие 8		Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.	
Занятие 1		Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.	
Занятие 2		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.	

Занятие 3		Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.	
Занятие 4		Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.	
Занятие 5		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.	
Занятие 6		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.	
Занятие 7		Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.	
Занятие 8		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.	
Занятие 1		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.)	
Занятие 2		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.	
Занятие 3		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, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.	
Занятие 4		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.).	
Занятие 5		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.	
Занятие 6		Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера	
Занятие 7		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.	
Занятие 8		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 за30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.	

Занятие 1		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.	
Занятие 2		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.	
Занятие 3		Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.	
Занятие 4		Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.	
Занятие 5		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.	
Занятие 6		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.).	
Занятие 7		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.	
Занятие 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.	
Занятие 1		Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.	
Занятие		Практика. Развитие быстроты:	

2		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.	
Занятие 3		Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.	
Занятие 4		Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года	
Занятие 5		Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.	
Занятие 6		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.	
Занятие 7		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.	
Занятие 8		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	
ИТОГО	64 занятия		

Перечень учебно-методического обеспечения

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: канат -1шт., кольца, шведская стенка -1 шт., маты -5 шт., гимнастические скамейки (разных размеров) -4шт., батут -1 шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, шагайки -5 шт, 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.

Мониторинг освоения воспитанников программных умений и навыков.

Показатели	Оценка\баллы		
	В	С	Н
Терминология каратэ.			
Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.			
Работа в парах с преодолением сопротивления партнера.			
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 перемещениях.			
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 заданийтребуется помощь педагога или частичная помощь педагога

В (высокий) -справляется самостоятельно

Список 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. 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.: Физкультураиспорт, 1980. –256 с. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003–176с

