

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №82 "ЧЕБУРАШКА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Принято:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.21

Утверждено:

Заведующий МБДОУ №82 «Чебурашка»

 11591  Н.Н. Ковалева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Карате»

для детей 6-7 лет

на 2021/ 2022 учебный год

Составитель /Разработчик программы
Джемерис Александр Викторович
Педагог дополнительного образования

2021 г.

1. Пояснительная записка

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

Направленность дополнительной образовательной программы «Карате» для детей 6-7 лет 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 «Карате» особенно актуальной.

Новизна программы: данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному карате-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 карате-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 6 до 7 лет, реализуется в течение 1 года.

В течении года проводятся 64 занятия (2 занятия в неделю). Форма реализации программы групповые занятия.

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

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного карате-до, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

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

Задачи 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 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.

Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 6 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 «Карате» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное карате, 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 лично - 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 карате-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 «Карате» реализуется на базе МБДОУ №82 «Чебурашка». Занятия проводятся в музыкальном зале, совмещенном со спортивным.

Цель программы: развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному карате 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 кружок.

В программу принимаются дети в возрасте 6-7 лет, проявляющие интерес к занятиям карате, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 30 минут, последующие 20 мин - подгрупповые отработки новых движений, стоек (10 мин – 1 подгруппа, 10 мин – 2 подгруппа). Т.о. длительность занятия не превышает нормы СанПиН, 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.

Учебный план кружка «Карате для дошкольников»

Направление: физкультурно- спортивное развитие дошкольников	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
возраст			
6-7 лет	2	8	64
ИТОГО:	64		

Тематический план кружка «Каратэ для дошкольников»

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	4
2. правила техники безопасности	6
3. что такое каратэ	4
4. развитие физических качеств	24
5. понятие о до-дзэ, основы этики	2
6. история возникновения каратэ	2
7. основы правил соревнований, игры	12
8. ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения	10
ИТОГО:	64

Содержание тем учебного курса секции «Каратэ для дошкольников»

октябрь	
Занятие 1	<p>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?</p> <p>Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.</p>
Занятие 2	<p>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.</p>
Занятие 3	<p>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.</p>
Занятие 4	<p>Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.</p>
Занятие 5	<p>Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.</p>
Занятие 6	<p>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</p>
Занятие 7	<p>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.</p>
Занятие 8	<p>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</p>

	спорта.
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: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
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	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 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, кибя-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.
декабрь	
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.

	<p>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>Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.</p> <p>Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
Занятие 3	<p>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.</p>
Занятие 4	<p>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.</p>
Занятие 5	<p>Основы безопасного поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.</p> <p>Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.</p> <p>Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.</p>
Занятие 7	<p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.</p>
Занятие 8	<p>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.</p>
Январь	
Занятие 1	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.</p> <p>Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.</p> <p>Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
Занятие 2	<p>Практика.</p> <p>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>
Занятие 3	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.</p> <p>Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.</p> <p>Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.</p>

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, 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.
Занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Февраль	
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, кибя-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.
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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Март	
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, гяку-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, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 7	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 ирук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Занятие 8	<p>Практика.</p> <p>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>
Апрель	
Занятие 1	<p>Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.</p> <p>Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.</p>
Занятие 2	<p>Практика.</p> <p>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>
Занятие 3	<p>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.</p> <p>Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.</p>
Занятие 4	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.</p>
Занятие 5	<p>Практика.</p> <p>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>
Занятие 6	<p>Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.</p> <p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).</p>
Занятие 7	<p>Практика.</p> <p>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>
Занятие 8	<p>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.</p>

Май	
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: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
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: 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, поднятие 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) - 2шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), шагайки - 5 шт, макивары – 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, медиатека, фонотека, мультимедийное оборудование (экран, диапроектор).

Мольберт, аудио-видеоаппаратура, аудиовидеозаписи, материалы по страноведению: фотографии, рисунки, карты, флаги стран, игры.

Мониторинг освоения воспитанниками 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 заданий требуется 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. 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. 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.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
- Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003 – 176с

1. А. В. Иванов. Исследования по истории культуры. М.: Наука, 1985.
2. А. П. Петров. История культуры. М.: Наука, 1988.
3. А. С. Сидоров. История культуры. М.: Наука, 1990.
4. А. Т. Тихонов. История культуры. М.: Наука, 1992.
5. А. Ф. Федотов. История культуры. М.: Наука, 1995.
6. А. Я. Яковлев. История культуры. М.: Наука, 1998.
7. А. З. Зинченко. История культуры. М.: Наука, 2000.
8. А. И. Исаев. История культуры. М.: Наука, 2002.
9. А. К. Ковалев. История культуры. М.: Наука, 2005.
10. А. Л. Лавров. История культуры. М.: Наука, 2008.
11. А. М. Мухоморов. История культуры. М.: Наука, 2010.
12. А. Н. Никитин. История культуры. М.: Наука, 2012.
13. А. О. Овчинников. История культуры. М.: Наука, 2015.
14. А. Р. Рыжов. История культуры. М.: Наука, 2018.
15. А. С. Смирнов. История культуры. М.: Наука, 2020.
16. А. Т. Ткачев. История культуры. М.: Наука, 2022.
17. А. Ф. Фролов. История культуры. М.: Наука, 2024.
18. А. Я. Яковлев. История культуры. М.: Наука, 2025.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью

листов

И.И.И.

Зав. МБДОУ № 82910202 О.Р.Н. Н.Н. Ковалева

