Лапина Юлия Валериевна

Подписано цифровой подписью: Лапина Юлия Валериевна
DN: cn=Лапина Юлия Валериевна, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 74, ou=Администрация, email=ds074@edu.klgd.ru, c=RU
Дата: 2022.09.22 10:01:58 +02'00'

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД №74

Рассмотрено
на педагогическом совете № 4
от «30» мая 2022 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с №74
_____ Ю.В. Лапина
Приказ № 116/1-о
от «30» мая 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Олимпийское каратэ»

возраст обучающихся: 6-7 лет
срок реализации: 10 месяцев

Автор-составитель:
Н.Н. Дембицкая

Калининград, 2022 г.

.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный атлет» для детей дошкольного возраста составлена на основе программы дополнительного образования детей «Каратэ-До» муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы восточных единоборств. Направленность программы «Каратэ-до - **физкультурно-спортивная**. **Срок реализации – 78 часов, предназначена для детей в возрасте 6-7 лет.**

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения каратэ-до как вида спорта. Занятия каратэ способствуют: гармоничному развитию ребенка; формированию духовных и физических начал в ребенке; оздоровлению; профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний; развитию творчества и лидерских качеств.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ. Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 4-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно - оздоровительном этапе подготовки. Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим видам техники (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по каратэ отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Цель программы:

Формирование физической культуры личности, через гармоническое развитие занимающихся.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач:**

Обучающие:
-Обучить технике спортивного каратэ; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
-Обучить основным акробатическим навыкам;
-Ознакомить с культурой Японии.

Воспитательные:
-Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
-Формирование здорового образа жизни; мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
-Физическое совершенствование и самовоспитание;
-Воспитание настойчивости, выдержки, трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
-Формирование культуры общения в коллективе;
- Формирование представлений об общечеловеческих ценностях;
-Формирование положительной самооценки;
- Воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств: уважение, настойчивость, смелость, ответственность, решительность, сознательность, достоинство, доблесть и честь;
- Формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта;
- Привитие детям навыков личной гигиены;
- Привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Развивающие:
-Развивать физические качества;
-Развивать мотивацию личности ребенка к познанию;
-Развивать память, мышление;
-Развивать коммуникативные способности;
-Развивать воображение.

Особенности программы

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 78 часов учебно-тренировочных занятий,

по 2 в неделю. Количество учащихся в группе – до 25 человек. Комплексы упражнений для всех детей одинаковы, меняется нагрузка (количество повторений одного задания) для детей разного возраста. Так как некоторые дети посещают спортивную секцию не один учебный год, для сохранения принципа новизны ежегодно меняются основные комплексы упражнений, а также добавляются новые.

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. К занятиям допускаются учащиеся, предоставившие справку о состоянии здоровья. На занятиях контроль физического состояния ребенка осуществляет педагог.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 10 месяцев с 1 сентября по 30 июня.

Новизна программы заключается в:

- Специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- Постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма ребенка;
- Расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма;
- Программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

В основу программы взяты общие **дидактические принципы**:

-Сознательность;

- Активность;

- Последовательность;

- Доступность

- Наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом техническом и функциональном развитие детей. Последовательное нарастание нагрузки при

систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений с учетом возрастных особенностей ребенка;

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий, использованием игр, а именно игра является ведущей деятельностью дошкольников.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия:
- тестирование, педагогический контроль;

В данной программе предусмотрено выполнение упражнений, направленных на развитие таких качеств как: координация и гибкость- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия; координации движения, а также правильными не наносящими ущерба организму, выполнения основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в разные стороны), формирование начальных представлений о каратэ, овладение подвижными играми с правилами.

Формы подведения итогов:
-Показательные выступления для родителей;
-Выполнение практических упражнений;
-Тестирование.

Организационно-педагогические условия

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Календарный учебный график

Год реализации программы	Начало учебного года	1 учебный период 1.09-30.12	Каникулярный период 31.12-10.01	2 учебны период 11.01-30.06	Продолжи-тельность учебного года
	1 сентября	34 часа		44 часа	78 часов

Условные обозначения:

- Ведение занятий по расписанию

- Итоговая аттестация

Материально техническое обеспечение

1. гимнастические скамейки,
2. спортивный комплекс,
3. тренажеры («бегущая по волнам», «гребля», силовой, велотренажер), спортивный комплекс,
4. наклонные доски,
5. веревочная лесенка,
6. канат лазания,
7. батут индивидуальный,
8. туннель для пролезания,
9. мат,
10. скамейка гимнастическая,
11. шнур длинный,
12. куб деревянный малый,
13. обруч плоский (цветной),
14. палка гимнастическая длинная

Комментарии к занятиям для детей 6-7 лет

Занятия по каратэ направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Планируемый результат:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Передвигаться в стойках с атаками и защитами.
- Четко производить атаки в заданные уровни.
- Работать в паре по заданию.
- Кихон сан да ги (бой на три счета).
- Выполнять связки из 2, 3 атак.
- Выполнять различную бросковую технику.
- Выполнять атаки: полный шаг, сбив руки шаг, фехтовальный вход.
- Работать кумитэ.

- Знают и правильно выполняют 2 ката

Тематический план для детей 6-7 лет

Месяц	Количество занятий /часов	Тема
Сентябрь	2/ 1 час	Атаки руками, ногами во все уровни.
	2/ 1 час	Стойка шико-дачи работа руками: атаки и блоки.
	2/ 1 час	Стойка неакоаши-дачи: передвижение с блоками.
	2/ 1 час	Атаки ногами.
Октябрь	2/ 1 час	Отработка атак руками в паре, умение контролировать дистанцию.
	2/ 1 час	Работа в паре защита верхнего уровня.
	2/ 1 час	Передвижение в стойках: зенкутсу-дачи, шико-дачи, неакоаши- дачи.
	2/ 1 час	Ката гикай да ичи и гикай да ни.
Ноябрь	2/ 1 час	Отработка пассивной и активной защиты
	2/ 1 час	Атаки ногами, правильный уход от них.
	2/ 1 час	Борьба сумо.
	2/ 1 час	Работа в паре: свободные атаки.
Декабрь	2/ 1 час	Работа в паре: бой на один счет (кихон ипон кумитэ).
	2/ 1 час	Работа в паре: последовательно атаки в разные уровни, а второй защищается.
	2/ 1 час	Кихон сан дан ги работа в паре на три счета).

	2/ 1 час	Передвижение в стойке зенкутсу-дачи с блоками аге-уке, учи-уке, гедам барай и контратакой.
Январь	2/ 1 час	Атаки ногами в связках на 2 удара.
	2/ 1 час	Работа в паре: смешанные атаки руками и ногами.
	2/ 1 час	Кихон в шикодачи.
	2/ 1 час	Ката гикай да ичи партия атаки.
Февраль	2/ 1 час	Бросковая техника.
	2/ 1 час	«Конвейер» атаки руками.
	2/ 1 час	«Конвейер» атаки ногами.
	2/ 1 час	Показательные выступления.
Март	2/ 1 час	Блоки защиты в паре.
	2/ 1 час	Комбинированные атаки в паре.
	2/ 1 час	Удары локтями.
	2/ 1 час	Свободная работа в паре.
Апрель	2/ 1 час	Кумитэ.
	2/ 1 час	Бросковая техника от атак ногами.
	2/ 1 час	Атаки руками по уходящему противнику.
	2/ 1 час	Атаки ногами по уходящему противнику.
Май	2/ 1 час	Кихон зенкутсу дачи в паре: один атакует, другой защищается.
	2/ 1 час	Ката.
	2/ 1 час	Атаки полный шаг.
	2/ 1 час	Фехтовальный вход.
Июнь	2/ 1 час	Воздействие на руку в паре: сброс, подбив.
	2/ 1 час	Комбинированные атаки в паре руками и ногами.
	2/ 1 час	Свободные поединки на судейство.

	2/ 1 час	Соревнования по ката.

Программное содержание для детей 6-7 лет

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	**Упражнять:** - в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу - в сохранении равновесия на повышенной опоре - атакам руками - блоки			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (Юм- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек; перестроение в колонну по три			
	Общеразви-вающие упражнения	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем
	2-я часть **Основные виды движений**	1 . Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку с последующими атаками руками 2. Прыжки на двух ногах через шнур- блоки руками. 3. Ходьба по гимнастичес-кой скамейке боком, через	1. Прыжки с разбега с доста-ванием до предмета. 2. Подлезание под шнур пра-вым и левым боком. 3. защиты верхнего уровня блок age-uke, среднего уровня yoko-uke, нижнего уровня gedam-baraj. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положе-	1. Ползание на животе, под-тягиваясь руками (в конце – найти противника). 2.Стойки zen kutsu и han zen kutsu dachi, передвижение в данных стойках с блоками руками и атаками руками. 3.Стойка neko ashi-dachi передвижение в данной	Повторение всех ударов ногами и руками, блоков защиты, а также передвижение в изученных стойках *Игровые упражнения* 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Догони свою пару» (ускорение).

1	2	3	4	5	6
		4. oj-zuki, gyaku-zuki, uraken – во все уровни	5 Стойка shiko dachi и работа руками в данной стойке	4. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами ногами на каждый шаг ногой.	*Эстафеты* 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком).
	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Заморозка»	
	Малоподвиж-ные игры	Ходьба в колонне по одно-му с дыхательными упраж-нениями	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	
Октябрь	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	**Учить:** - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. **Закреплять:** - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сме-ной темпа движения, бег между линиями. **Упражнять:** - ударам руками; - атакам ногами;			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
	Общеразви-вающие упражнения	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом

1	2	3	4	5	6
	2-я часть **Основные виды движений**	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Работа в паре: отработка атак руками, умение контролировать дистанцию	1.Прыжки с высоты(20см). 2. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. 3. Работа в паре: отработка защиты верхнего уровня	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками и атаки ногами. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа. 4. Передвижение в стойках zen kutsu и han zen kutsu dachi, shiko dachi, neko ashi-dachi	1.Ката Gekisaj Daj Ichi *Эстафеты* 1 . «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
	3-я часть **Подвижные игры**	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
	Малоподвижные игры	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	
Ноябрь	Номер занятия	**Занятие 1-2**	**Занятие 3-4**	**Занятие 5-6**	**Занятие 7-8**
	Задачи	**Учить:**			

		- ходьбе по канату; - Работе в паре: изучение пассивной и активной защиты, борьба в партере. **Упражнять:** - в энергичном отталкивании в прыжках; - подползании под шнур; - прокатывании обручей; - равновесии. **Закреплять** навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
	Общеразвивающие игры	С обручами	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»
	2-я часть **Основные виды движений**	1 . Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 4.Работа в паре: изучение пассивной и активной защиты, борьба в партере.	1 . Ползание под шнур боком. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. ката Gekisaj Daj Ichi. 4. Работа в паре: атака ногами, умение правильно уходить от атаки	1. Ползание по гимнастической скамейке на спине. 2. Передвижение в стойках zen kutsu и han zen kutsu dachi с ударом mavashi-geri во все уровни. 3. Стойка sanchin dachi. Передвижение в данной стойке	1.Обобщенное занятие, посвященное передвижению в изученных ранее стойках. 2.Повторение изученных ранее связок ката Gekisaj Daj Ichi. Изучение последней связки ката Gekisaj Daj Ichi. *Игровые упражнения* 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля».

	3-я часть **Подвижные игры**	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	3. «Что изменилось?». 4. «Придумай фигуру».
	Малоподвиж-ные игры	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыха-тельными упражнениями)	*Эстафеты* 1 . «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ноге). 3. «Собери и разложи» (обручи).
	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	**Закреплять** навыки и умения: - ходьбы с выполнением задания по сигналу; - бега с преодолением препятствий, парами; - перестроения с одной колонны в две и три;			

1	2	3	4	5	6
Декабрь		Упражнять: - в прыжках при переменном подпрыгивании па правой и левой ногах с атаками руками; -переползании по гимнастической скамейке;			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег врассыпную. С преодолением препятствий между набивными мячами			

	Общеразви-Вающие упражнения	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
	2-я часть **Основные виды движений**	1 . Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 2.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 3. ката Gekisaj Daj Ichi	1 . Прыжки па правой и левой ногах через шнуры. 2. Работа в паре: изучение «фехтовального» входа. 3.Отработка kihona	1 . Ходьба по скамейке на-встречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой. 4. Ходьба с перешагивани-ем через набивные мячи. 5. Борьба в партере (активная и пассивная защита	1. Работа на три удара в разные уровни на месте *Игровые упражнения* 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». *Эстафеты* 1 . «Передал - садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки».
	3-я часть **Подвижные игры**	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	
	Малоподвиж-ные игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает -не летает»	«Пройди бесшумно»	

1	2	3	4	5	6

	Номер занятия	**Занятие 1-2**	**Занятие 3-4**	**Занятие 5-6**	**Занятие 7-8**
Январь	**Задачи**	**Учить:** - ходьбе приставным шагом; - прыжкам на мягком покрытии; - kihon sandangi **Закреплять:** - перестроение из одной колонны в две по ходу движения; - переползание по скамейке. **Развивать:** - ловкость и координацию; - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. **Повторить:** - ката; - стойки.			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
	Общеразви-вающие упражнения	На скамейках	С кеглями	С мячом	Без предметов

	2-я часть **Основные Виды движений**	1 . Подлезание под палку (40 см). 2. Перешагивание через шнур (40 см). 3. Прыжки на левой и пра- вой ноге через шнур. 4.Обучение атакам ногами mae-geri, mavashi-geri, sokuto-geri в связках на два удара.	1 . Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3шага). 3. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч. 4. Работа в паре: смешанные атаки руками и ногами, защита	1. Ходьба по гимнастичес-кой скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ходьба по канату боком приставными шагами на голове. 3. Повторение kihona в стойках: shiko dachi, neko ashi-dachi 4.Изучение ката Gekisaj Daj Ichi атакующей партии	1.Изучение ката Gekisaj Daj Ichi партии защиты. 2.Обучение правильной техники падения. *Игровые упражнения* 1. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки»

1	2	3	4	5	6
					Эстафеты 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
Февраль	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто скорее доберется до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	6. «Гусеница»

	Малоподвиж-ные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками	Ходьба по массажным до-рожкам	
	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	**Упражнять:** - бросковой техники - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; - ходьбе и беге с изменением направления; - ползании по гимнастической скамейке; - ходьбе и беге между предметами; - перебрасывании мяча друг другу. **Учить:** - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. **Закреплять** упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. **Развивать** ловкость и умение правильно дышать			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			

1	2	3	4	5 '	6
Февраль	**Общеразви-вающие упражнения**	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Без предметов

	2-я часть **Основные виды движений**	1 . Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 3.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 4. Изучение бросковой техники. 5.Повторение техники падения, борьба в партере.	1 . Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 3.Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 4. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча 5. Работа «конвейером» атака руками. 6. Работа «конвейером» атака ногами.	1 . Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 2. Пролезание в обруч (3шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 6. Работа «конвейером» защита	1. Изучение второй связки ката Gekisaj Daj Ni *Игровые упражнения* 1. «Пробеги - не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». *Эстафеты* 1 . Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица».
	3-я часть **Подвижные игры**	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
	Малоподвижные игры	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному, корригирующая ходьба	«Кто ушел?»	
	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**

	Задачи	**Закреплять:** - навык ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке.

1	2	3	4	5	6
Март		**Упражнять :** -в сохранении равновесия; - Отработка блоков защиты в паре; -Отработка ударов ногами **Развивать:** - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании.			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10м, бег - 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
	Общеразви-вающие упражнения	Без предметов	С палкой	Без предметов	С большим мячом
		1 . Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову.	1 . Прыжки в длину с места. 2. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.	1 . Пролезание в обруч в парах. 2. Прокатывание обручей друг другу.	1.Ката *Игровые упражнения* 1 . «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).

	2-я часть **Основные виды движений**	2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Отработка блоков защиты в паре	3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом руки на поясе. 4. Отработка ударов ногами	3. Вращение обруча на кисти руки. 4. Вращение обруча на полу. 5. Отработка ударов локтями	2. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». *Эстафеты* 1 . «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице;по скамейке на четвереньках)

1	2	3	4	5	6
	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
	Малоподвиж-ные игры	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	
Апрель	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятие 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	**Учить:** - ходьбе парами по ограниченной площади опоры; - Работа в паре- кумитэ -Работе в паре: бросковая техника. -Работе «конвейером» атака руками. -Работе «конвейером» атака ногами. **Закреплять :** - ходьбу с изменением направления; - бег с высоким подниманием бедра; - лазание по гимнастической скамейке; - ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; **Повторить:** - прыжки с продвижением вперед; - ходьба и бег с ускорением и замедлением; - ползание по гимнастической скамейке; - упражнения на сохранение равновесия; - ходьба по канату с сохранением равновесия.			

		Совершенствовать прыжки в длину с разбега			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
	Общеразви-вающие упражнения	С обручами	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов

1	2	3	4	5	6
	2-я часть **Основные виды движений**	1 . Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2.Прыжки на двух ногах но прямой 3. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 4. Работа в паре- кумитэ	1 . Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 3.Прыжки в длину с разбега. 4.Работа в паре: бросковая техника.	1. Лазание но гимнастической скамейке - «Кто быстрее?». 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 3. Ходьба боком приставным шагом по канату. 4. Прыжки в длину с разбега. 5.Работа «конвейером» атака руками. 6.Работа «конвейером» атака ногами.	Соревнования по ката *Игровые упражнения* I. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни педели». *Эстафеты* 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки»; 3. «Быстро разложи быстро собери». 4 «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Ловля обезьян»	«Прыгни-присядь»	Охотники и утки»	

	Малоподвиж-ные игры	«Пройди-не задень»	«Стоп»	Ходьба с выполнением заданий руками	
Май	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	- выполнение Кихон в zen kutsu dachi. -Отработка ката Gekisaj Daj ichi и Gekisaj Daj Ni. -Кумитэ -Работа «конвейером» атака руками и контр. атаки. -Работа «конвейером» атака ногами и контр атаки			

1	2	3	4	5	6
Май	1-я часть **Вводная**	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
	Общеразви-вающие упражнения	С малым мячом	С гимнастической палкой	С большим мячом	С обручами
	2-я часть **Основные виды движений**	1 . Ходьба по гимнасти-ческой скамейке с мячом в руках; на каждый шаг -передача мяча перед собой и за спину.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Кихон в zen kutsu dachi. 3.Кумитэ 4.Работа «конвейером» атака руками и контратаки.	1.Обобщенное занятие, посвященное ката и кумитэ	*Игровые упражнения* 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными спосо-бами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?»

		2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг 4. Кихон в zen kutsu dachi.			(в высоту). 4. «Мяч водящему». *Эстафеты* 1 . «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Мышеловка»	«Лодочники и пассажиры»	«Прыгни-присядь»	
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Запрещённое движение»		

1	2	3	4	5	6
Июнь	Номер занятия	**Занятие 1-2**	**Занятие 3-4**	**Занятие 5-6**	**Занятие 7-8**
		Учить: - Воздействие на руку в паре: сброс, подбив. - Комбинированные атаки в паре руками и ногами. - Свободные поединки на судейство. **Закреплять:** Соревнования по ката.			

	Задачи	**Развивать:** - ловкость и координацию; - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
	Общеразви-вающие упражнения	На скамейках	С кеглями	С мячом	Без предметов
	2-я часть **Основные Виды движений**	1 . Подлезание под палку (40 см). 2. Перешагивание через шнур (40 см). 3. Прыжки на левой и пра- вой ноге через шнур. 4. Воздействие на руку в паре: сброс, подбив.	1 . Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3шага). 3. Комбинированные атаки в паре руками и ногами	1. Ходьба по гимнастичес-кой скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ходьба по канату боком приставными шагами на голове. 3. Свободные поединки на судейство.	Соревнования по ката *Игровые упражнения* 1. «Догони пару». 2. «Снайперы» (кегли, мячи). 3. «Точный пас».

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. -М.: Физкультура и спорт, 1987.

2. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991.

3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002

Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991.

4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин - тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

7. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998.

Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2005.

8. Пилоян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.

9. Семенов Л.П. «Советы тренерам» М.:ФТС 1980.

10. Соломатин С. - Мн:ВНИИ «Спорт» «Каратэ» 1990.

11. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995.

12. Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.

13. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры.

14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

15. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов» Молдова г.Тирасполь, 1994.

16. Хаберзетцер Р. «Искусство каратэ» Алма-Ата. Казахстан, 1991.

17. Хасел Р. Дж. Полный курс каратэ с иллюстрациями: перевод с английского/ - Москва. АСТ: Астрель, 2009.

18. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.
19. Шолих М. Круговая тренировка: Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1966.