


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №141 комбинированного вида»  
Авиастроительного района г. Казани

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад №141»  
Протокол №6 от 31.08.2022  
Председатель  Касимова Ф.Ш.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КАРАТЭ»**

Возраст воспитанников: 4-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Маслов А.Б.  
Педагог дополнительного  
образования

Казань, 2022г.

№	Содержание	страница
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3стр.
	Цель и задачи программы	
1.2.	Возрастные характеристики воспитанников	5стр.
1.3.	Планируемые результаты	
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Учебный план	6стр.
2.2.	Календарно-тематический план	7стр.
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Организационно-педагогические условия	16стр.
3.2.	Кадровые условия	16стр.
3.3.	Материально-техническое обеспечение	16стр.
3.4.	Мониторинг	17стр.
3.5.	Перечень литературных источников.	18стр.

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

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

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

Сроки реализации программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет, реализуется в течение одного года, 70 занятий.

Форма реализации программы: групповые занятия.

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

Особенности содержания программы. В основу систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической,



практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

• Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 4 до 7 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

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

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

**Место реализации программы.** Программа «Каратэ для дошкольников» реализуется в МАДОУ «Детский сад №141». Занятия проводятся в спортивном зале.

**Цель программы:** развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ .

**Задачи программы:**

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

**Методы реализации учебной программы:**

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

Прохождение этапа обучения предполагаются следующие результаты:

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

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

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

## **1.2. Возрастные характеристики воспитанников.**

Условия приема в программу. В программу принимаются дети в возрасте 4-7 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом. Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 84 занятия в год.

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

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

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;
- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;
- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;
- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;



- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;
- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

### 1.3. Планируемые результаты

#### *Ожидаемые результаты реализации Программы:*

- всестороннее развитие личности ребенка;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- формирование у детей интереса к каратэ в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

#### *Обучающийся должен знать:*

- основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ ;
- основные способы закаливания организма;
- начальные гигиенические знания, умения и навыки.

#### *Обучающийся должен уметь:*

- выполнять комплексы физических упражнений,
- владеть начальными навыками техники каратэ.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Учебно-тематический план

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

Направление: физкультурно- спортивное развитие дошкольников	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
возраст			
4-7лет	2	8 (январь 6)	62

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

Содержание (тема)	Количество занятий
1. Мониторинг навыков и умений воспитанников Т-1 Дзюнби ундо.	6
2. Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	7
3. Что такое «Каратэ» . Учи ваза Т-3	3
4. Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	16
5. Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	7
6. История возникновения каратэ , Гири ваза Т-6	7
7. Основы правил соревнований, игры Т-7	6
8. Названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	4
9. Самоподготовка	6
Итого	62

### 3. Содержание тем учебного курса секции «Каратэ для дошкольников»

Октябрь (8 занятий)

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



Ноябрь (8 занятий)

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

Декабрь (8занятий)

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

Январь (6 занятий)

<p>Занятие 1 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: на победителя планка на 1 руке.</p>
<p>Занятие 2 тема-1 Дзюньби ундо.</p>	<p>Мониторинг основных понятий и движений. Разминка.Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Сумо.</p>
<p>Занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине , упражнения с сопротивлением партнера Сумо.</p>
<p>Занятие 4 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4</p>	<p>Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища . Суриаши, наступалы:</p>
<p>Занятие 5 Тема-6</p>	<p>История Годзю-рю Каратэ-до. Техника ног. Сагиаши дачи. Игра боевые петушки.</p>
<p>Занятие 6 Тема-6 история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6</p>	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий. Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери,. Работа ног</p>



Февраль (8 занятий)

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

Март (8 занятий)

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

Апрель (8 занятий)

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



Май (8 занятий)

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

ИТОГО: 62 занятия

### **3. Организационный раздел**

#### ***3.1. Организационно-педагогические условия***

Организационные условия.

В программу принимаются воспитанники, проявляющие интерес к занятиям каратэ-до, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом. Максимальная учебная нагрузка 2 часа в неделю.

Методические условия.

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

#### ***3.2. Кадровые условия***

Руководитель кружка Маслов Андрей Борисович, преподаватель боевого искусства.

Образование высшее, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» г. Казань.

Развивающая среда отвечает требованиям безопасности, психологического комфорта и эстетической привлекательности.

#### ***3.3. Материально-техническое обеспечение***

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: гимнастические скамейки (разных размеров) - 4шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, обручи разного диаметра, скакалки, гимнастические маты, спортивные модули, гимнастические палки и коврики. Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется музыкальный центр, медиатека.

### 3.4. Мониторинг освоения воспитанниками программными умениями и навыками.

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

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

### 3.5. Перечень литературных источников

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. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
7. А. Каратэ для начинающих. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 192 с.
8. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И. В. и др. / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. 23. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1993. 351 с.