

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №39

620149, г. Екатеринбург, ул. Рутминского, д. 1 Тел.: (343)3019038, (343)301903

Сайт: ekb39.tvoyasadik.ru, e-mail: mdou39@eduekb.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад № 39

А.И. Байнова

Пр № 46-11-14 от 14 августа 202 4 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

**«Карате»
для детей 4 - 7 лет**

Руководитель: Шим Е.В.

1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 4 до 7 лет. Направленность дополнительной образовательной программы «Карате» 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 4 до 7 лет, реализуется в течение одного года, 72 занятий.

Форма реализации программы групповые занятия.

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

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 объемов 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 «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 личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии 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 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 МАДОУ детский сад № 39. Занятия проводятся в спортивном зале. 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 программу.

В программу принимаются дети в возрасте 4-7 лет, проявляющие интерес к занятиям Карате, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом. Занятия по длительности не превышают нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка. Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 72 занятия в год. Продолжительность одного занятия: не более 30 минут.

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 Карате-до;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в Карате.

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

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

2. Учебно-тематический план

Учебный план секции «Карате-до для дошкольников»

модуль, направление Модуль 2 направление: физкультурно- спортивное развитие дошкольников	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
возраст			
4-7 лет	2	8	72

Тематический план секции «Карате» 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	8
3. что такое Карате .Учи ваза Т-3	3
4. развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	27
5. понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	7
6. история возникновения Карате , Гири ваза Т-6	7
7. основы правил соревнований, игры Т-7	6
8. названиями ударов,защит, стоек Карате и правильности произношения Т-8	4
9. Самоподготовка	6
итого	72

3. Содержание тем учебного курса секции «Карате»

Октябрь (8 занятий)

занятие 1 Тема-1 Дзюнби 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 Карате и в спортивном зале. Что такое Карате? 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 Карате). Работа ног и рук синхронизация с дыханием. Формирование внутреннего образа .
занятие 4 Тема-1 Дзюнби 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 Карате , Гири ваза Т-6	История возникновения Карате-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 Карате-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)

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

Декабрь (8 занятий)

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

Январь (8 занятий)

занятие 1 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: на победителя планка на 1 руке.
занятие 2 тема-1 Дзюнби ундо.	Мониторинг основных понятий и движений. Разминка. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Сумо.
занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине , упражнения с сопротивлением партнера Сумо.
занятие 4 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища . Суриаши, наступалы.
занятие 5 Тема-6	История Годзю-рю Карате-до. Техника ног. Сагиаши дачи. Игра боевые петушки.
занятие 6 Тема-6 история возникновения Карате , Гири ваза Т-6	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий. Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери,. Работа ног
занятие 7 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание.
занятие 8 Тема-8 названиями ударов, защит, стоек Карате и правильности произношения Т-8	Закрепляем названия и выполняем технику. Развитие быстроты: выполнение эстафет. Развитие выносливости.

Февраль (8 занятий)

занятие 1 Тема-1 Дзюнби ундо.	1 Мониторинг умений и навыков воспитанников по освоенному материалу (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
занятие 2 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Динамическая разминка с силовыми элементами. Стойки и работа руками.
занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Парные упражнения с перемещением (суриаши и сумо). Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 4 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	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.);
занятие 5 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7	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.
занятие 6 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа , упражнения с сопротивлением партнера. Сумо по заданию.
занятие 7 Тема-3 что такое Карате .Учи ваза Т-3	Идея Карате-До. Развитие быстроты: выполнение простой прямой атаки в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Учи ваза.
занятие 8 Тема-3 что такое Карате .Учи ваза Т-3	Развитие выносливости: выполнение отдельных статических упражнений . Работа рук на месте. Удары: ойцуки, гяку-цуки.

Март (8 занятий)

занятие 1 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	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 2 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	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
занятие 3 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и акробатикой.
занятие 4 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале беседа о целях и задачах при проведении тренировок и соревнований. Акробатика.
занятие 5 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	5 Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи.
занятие 6 Тема-6 принципы Карате , Гири ваза Т-6	Развитие быстроты.Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери. Базовые стойки .
занятие 7 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
занятие 8 Тема- 7 основы правил соревнований, игры Т-7	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов сумо , назначаемый спарринг Сумо, основы свободного спарринга.

Апрель (8 занятий)

занятие 1 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	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.
занятие 2 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Практика. Развитие быстроты: подводящие упражнения для сумо.
занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы:сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами.
занятие 4 Тема-6 история возникновения Карате , Гири ваза Т-6	Гири ваза. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры.
занятие 5 Тема-6 история возникновения Карате , Гири ваза Т-6	История Годзю-Рю Карате-До. Техника ударов нагами.
занятие 6 Тема-5 понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Камае ваза. Стойки : шико дачи и хэйко дачи.
занятие 7 Тема-8 названиями ударов,защит, стойек Карате и правильности произношения Т-8	Название техники Карате.Развитие быстроты, контрольные соревнования Сумо.
занятие 8 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-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.).

Май (8 занятий)

занятие 1 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7	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.
занятие 2 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7	Сумо и подводящие упражнения. Развитие силы: эстафета.
занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий. ОФП.
занятие 4 Тема-8	Повторение Техник и их название.
занятие 5 Тема-2 правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	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.
занятие 6 Тема-6 история возникновения Карате , Гири ваза Т-6	Гири ваза Развитие силы ног: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
занятие 7 Тема-5 понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Развитие ловкости: отработка отдельных техник и их совмещение. Учи ваза и камае ваза.
занятие 8 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Ходзё ундо. Дыхание и техника. Игра выбивалы.

Июнь (8 занятий)

занятие 1 Тема-1 Дзюнби ундо.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года. Игра Мост.
занятие 2 Тема-1 Дзюнби ундо.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года. Игра выбивалы.
занятие 3 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Ходзё ундо. 3 контрольных теста Отжимания.....10 с Приседания за 10 с. Челночный бег... 10 с.
занятие 4 Тема-3 что такое Карате .Учи ваза Т-3	Учи ваза базовая техника атак . Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 5 Тема-8 названиями ударов,защит, стоек Карате и правильности произношения Т-8	Название техник. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
занятие 6 Тема-4 развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Сумо.
занятие 7 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7	Основы соревнований. Подводящие упражнения и работа в парах Сумо.
занятие 8 Тема-6 история возникновения Карате , Гири ваза Т-6	Рассказ о Карате. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)

Июль (8 занятий)

занятие 1 Самоподготовка.	Развитие силы: динамические упражнения в виде игр (волк и овечки) выбивалы.
занятие 2 Самоподготовка.	Практика. ОФП и в парах Сумо наступалы.
занятие 3 Самоподготовка.	Развитие ловкости: игра граница (две команды перетягивание)
занятие 4 Самоподготовка.	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных форм в течение заданного времени.
занятие 5 Самоподготовка.	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения сидя растяжку на время, игра пастух и овцы.
занятие 6 Самоподготовка.	Развитие силы: отжимания 3 серии по 10 раз. Приседания 3 серии по 10раз. Сумо.
занятие 7 Самоподготовка.	Развитие ловкости: в парах наступить на ногу: по очереди, свободно... на отжимания...
занятие 8 Самоподготовка.	Практика. Развитие быстроты: прыжки через гимнастическую скамью, подвижная игра выбивалы.

Август (8 занятий)

занятие 1 Самоподготовка.	Развитие силы: отжимания 3 серии по 10 раз. Приседания 3 серии по 10раз. Сумо.
занятие 2 Самоподготовка.	Развитие ловкости: в парах наступить на ногу: по очереди, свободно... на отжимания...
занятие 3 Самоподготовка.	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения сидя растяжку на время, игра пастух и овцы.
занятие 4 Самоподготовка.	Развитие силы: динамические упражнения в виде игр (волк и овечки) выбивалы.
занятие 5 Самоподготовка.	Практика. ОФП и в парах Сумо наступалы.
занятие 6 Самоподготовка.	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных форм в течение заданного времени.
занятие 7 Самоподготовка.	Развитие ловкости: игра граница (две команды перетягивание)
занятие 8 Самоподготовка.	Практика. Развитие быстроты: прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры

ИТОГО: 72 занятий

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: маты - 5 шт., гимнастические скамейки (разных размеров) - 4шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, 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: фотографии, рисунки, карты, флаги стран, игры.

5. Мониторинг освоения воспитанниками программными умениями и навыками.

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/баллы		
	В	С	Н
знать что такое Карате			
Карате 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 .

Список методической литературы.

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов н/Д.:Феникс, 2006. - 352с.
2. Глейberman А. Н. Упражнения в парах. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 256 с.
3. Глейberman А. Н. Упражнения с набивным мячом. - М.: ФиС, 2005. 160 с.
4. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры - М.: Советский спорт. - 2007. - 140с. 5.
- Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-7 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств - М.: Советский спорт. - 2007. - 80с. 6. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 128с. 7. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 238 с.
8. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 с. 9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
10. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. - М.: Советский спорт, 2005. -142 с. 11. Травников А. А. Карате 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. 23.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.
14. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428831
Владелец Байнова Анастасия Ивановна
Действителен С 25.10.2024 по 25.10.2025