

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДЕТСКИЙ САД № 123

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
№ 5 от 27.05. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с №123
Н.А.Бизня
Приказ от 27.05.2022г. № 123-0



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Каратэ для дошколят»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Мухомбетов Александр Тюлеувич

г. Калининград
2022г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ для дошколят» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы выражается в популярности среди детей и подросткового поколения каратэ-до как вида спорта. Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в процессе изучения каратэ. Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость). Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения. Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала каратэ. В контексте изучения каратэ проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации(способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и.т.д. Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважение окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Отличительные особенности программы заключаются в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы; строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта; постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов; стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки; строго сбалансированной

системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; расширении нетрадиционных средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; совершенствовании системы управления тренировочным

Процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсмена.

Отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т.е. в сочетании общеразвивающих, каратистских упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в детском саду, в семье, в школе.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от существующих программ (Учебной программы для учреждений дополнительного образования детей, Программы обучения и подготовки по развитию основных движений, двигательных навыков дошкольников на занятиях по каратэ-до), а именно: единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; возможность использования данной программы с детьми слабослышащими и глухими, используя современные способы передачи информации(современные педагогические технологии); возможность работы по данной программе с детьми старшего дошкольного возраста.

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 123.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста, являющиеся основным составом объединения (далее-объединения); состав группы переменный. Набор детей в объединение –

свободный. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 10-20 человек. Для зачисления необходима справка из медицинского учреждения о том, что ребенок может заниматься в спортивно-оздоровительной группе.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 академических часа. Продолжительность занятий для детей 5-6 лет – 25 минут. Продолжительность занятий для детей 6-7 лет – 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Цель программы: укрепление здоровья, формирование у детей жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи программы:

- осознание роли каратэ в развитии личности; усвоение практических основ каратэ и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности; приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;
- создание условий для развития личности ребенка; развитие мотивации личности ребенка к познанию;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- воспитание у детей трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств.

Принципы отбора содержания

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 объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную 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.

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность. Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Системность 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 развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка. Применение современных технологий, инструментов и инвентаря для познавательного и физического развития.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное внимание занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторением и закреплением уже известных движений.

Основные формы и методы

Учебная работа в спортивно - оздоровительной группе строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование, педагогический и медицинский контроль; просмотр учебных фильмов и спортивных соревнований; участие в учебных соревнованиях (сумо).

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Основные тренировочные средства: общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений); подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики (кувырки и др.); прыжки прыжковые упражнения; метание легких снарядов(теннисных и набивных мячей); силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в каратэ, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Сюда входит: инструктаж по технике безопасности; правила поведения в зале; гигиенические требования к занимающимся и местам занятий: гигиена. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ, для жизнедеятельности организма. Питьевой режим во время и после тренировок. Гигиена сна. Механизм закаливания. Этикет в каратэ (презентация); запрещенное поведение в спортивном зале; виды единоборств; знакомство с видом спорта «каратэ»; виды программ: сумо, ката, кумитэ, командное ката, командное кумитэ.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе: в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения); методы упражнений игровой и соревновательный; при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойкам; передвижениям на один шаг вперед и назад; ударам руками и ногами на месте; приемам самостраховки при падениях; способам защиты на месте; формам и способам захвата соперника; способам выведения из равновесия; ведущим элементам технических действий. Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; уровень физического развития (по показателям телосложения); степень тренировки; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Учебный

материал для каратистов, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе содержит следующее:

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут

- иметь стойкий интерес к занятиям каратэ;
- укрепят здоровье;
- будут обладать следующими личностными качествами:

выносливостью, -организованностью,

– овладеют навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;

– овладеют теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях.

Механизм оценивания образовательных результатов

Результаты определяются на основе диагностики развития физических качеств через разработанные контрольные нормативы и тесты.

Показатели	Уровень		
	высокий	средний	низкий
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 на5 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			
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

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации программы являются: соревнования, игра, зачет.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №27ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Положения о дополнительной общеобразовательной программе МАДОУ д/с № 123, Устав МАДОУ д/с № 123. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условия его осуществления.

Подготовка строится на основе следующих методических положений: использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения; сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования; стремление к тому, что объем и интенсивность упражнений возрастала по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов, отдавая предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения; поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки); моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в каратэ, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают: учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся; вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся); формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия: спортзал, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Кадровые: Педагог дополнительного образования.

Материально-технические: Видеоуроки.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	40	0	40	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	0	20	тестирование
4	Итого	72	12	60	

Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)

Занятие №1 «Организационное»: Этикет «Додзё» (правила поведения на занятиях каратэ. Что можно делать, чего нельзя делать). Поклоны – «Рэй» (почему выполняются при входе и выходе из зала)

Занятие №2 Осанка. Правильное формирование осанки. Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть: упражнение на выпрямление отделов позвоночника туловища. Упражнения для правильного положения шейного отдела позвонков. Упражнения для нижнего отдела позвоночника.

Занятие №3 «Ознакомление с последовательностью этапов тренировок «Додзё». Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Структура технических действий «Додзё».

Занятие №4 «Чок-цуки из ёй дачи» (вводное). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Чок-цуки» с игровыми элементами)

Занятие №5 «Чок-цуки из ёй дачи» (детальная проработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Чоки-цуки» с игровыми элементами)

Занятие №6 «Чоку-цуки из ёй дачи» (элементарная отработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Чоку-цуки» с игровыми элементами).

Занятие №7 «Чок-цуки из ёй дачи» (выполнение слитного исполнения элемента). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Чоку-цуки» с игровыми элементами).

Занятие №8 Игровые упражнения с эспандером «Лыжника». Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (прыжковая с помощью эспандера «Лыжника»).

Занятие №9 «Агэ-уке из ёй дачи» (вводное). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Агэ-уке из ёй дачи» с игровыми элементами).

Занятие №10 «Агэ-уке из ёй дачи» (детальная проработка) . Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Агэ-уке из ёй дачи» с игровыми элементами).

Занятие №11 «Агэ-уке из ёй дачи» (элементная проработка) . Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Агэ-уке из ёй дачи» с игровыми элементами).

Занятие №12 «Агэ-уке из ёй дачи» (выполнение слитного выполнения элемента) . Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Агэ-уке из ёй дачи» с игровыми элементами).

Занятие №13 Игровые упражнения с эспандером « Лыжника». Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (прыжковая с помощью эспандера «Лыжника»).

Занятие №14 « Сото-удэ-укэ» (вводное) Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия « Сото-удэ-укэ» с игровыми элементами).

Занятие №15 « Сото-удэ-укэ» (детальная проработка) Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия « Сото-удэ-укэ» с игровыми элементами).

Занятие №16 « Сото-удэ-укэ» (элементная проработка) Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия « Сото-удэ-укэ» с игровыми элементами).

Занятие №17 «Сото-удэ-укэ» (выполнение слитного выполнения элемента). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-укэ» с игровыми элементами).

Занятие №18 Игровые упражнения с эспандером « Лыжника». Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (прыжковая техника с помощью эспандера « Лыжника»).

Занятие №19 «Учи-удэ-укэ» (вводное). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №20 «Учи-удэ-укэ» (детальная проработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №21 «Учи-удэ-укэ» (элементная проработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №22 «Учи-удэ-укэ» (выполнение слитного выполнения элемента). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №23 Игровые упражнения с эспандером « Лыжника». Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (прыжковая техника с помощью эспандера « Лыжника»).

Занятие №24 «Гедан-барай» (вводное). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №25 « Гедан-барай» (детальная проработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №26 « Гедан-барай» (элементная проработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №27 « Гедан-барай» (выполнение слитного выполнения элемента). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №28 Игровые прыжковые упражнения с эспандером « Лыжника». Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (прыжковая техника с помощью эспандера « Лыжника»).

Занятие №29 « Сюто-укэ» (вводное). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №30 « Сюто-укэ» (детальная проработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №31 « Сюто-укэ» (элементная проработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №32 « Сюто-укэ» (выполнение слитного выполнения элемента). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №33 Игровые прыжковые упражнения с эспандером « Лыжника». Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (прыжковая техника с помощью эспандера « Лыжника»).

Занятие №34 «Мая-гери» (вводное). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №35 «Мая-гери» (детальная проработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №36 «Мая-гери» (элементная проработка). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №37 «Мая-гери» (выполнение слитного выполнения элемента). Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (технические действия «Сото-удэ-уке» с игровыми элементами).

Занятие №38 Игровые прыжковые упражнения с эспандером «Лыжника». Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть (прыжковая техника с помощью эспандера «Лыжника»). Еще два занятия в феврале.

Занятие №39 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Изучение поэлементно Дзенкуцу-дачи. Заключительная часть. Заминка (упражнения на растяжку).

Занятие №40 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Изучение поэлементно Дзенкуцу-дачи. Выполнение удара Ой-цуки из среднего положения в конечное.

Занятие №41 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Изучение поэлементно Дзенкуцу-дачи. Выполнение удара Ой-цуки из среднего положения в конечное положение с Аге-уке.

Занятие №42 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть 1. Изучение терминов этикета Додзё. 2. Изучение счета на японском языке от 1 до 10.

Занятие №43 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение в Дзенкуцу-дачи из среднего положения в конечные положения с блоком Сото-уке.

Занятие №44 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение в Дзенкуцу-дачи из среднего положения в конечные положения с блоком Учи-укэ.

Занятие №45 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из Дзенкуцу-дачи из среднего положения в конечные положения с блоком Гидан-бараи.

Занятие №46 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из Дзенкуцу-дачи из среднего положения в конечные положения с ударом Мас-гери.

Занятие №47 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Изучение стойки Киба-дачи и выполнение из неё Чоку-цуки.

Занятие №48 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Изучение перемещения Дзенкуцу-дачи с начального положения в среднее и конечное положение (поэтапно).

Занятие №49 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Изучение перемещения Дзенкуцу-дачи вперед с начального положения в среднее и конечное положение вперед. И обратно с конечного положения в среднее положение назад.

Занятие №50 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Выдвижение вперед из Хэйко-дачи в Хидали вперед Дзенкуцу-дачи с блоком Гедан-бараи.

Занятие №51 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение вперёд из Дзенкуцу-дачи с ударом Ой-цуки. Перемещение назад с ударом Ой-цуки.

Занятие №52(повторное занятие № 51) Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение вперёд из Дзенкуцу-дачи с ударом Ой-цуки. Перемещение назад с ударом Ой-цуки.

Занятие №53 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение вперед из Дзенкуцу-дачи вперед с начального положения в средне и конечное положение .

Занятие №54 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Обратное перемещение вперед из Дзенкуцу-дачи с конечного положения в среднее положение и положения назад.

Занятие №55 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение вперёд из Дзенкуцу-дачи с начального положения в среднее положение в конечное положение с блоком Сото-уке.

Занятие №56 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение назад из Дзенкуцу-дачи с конечного положения в среднее положение и заднего положения с блоком Сото-уке (поэлементно)

Занятие №57 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из Дзенкуцу-дачи из начального в среднее и конечное положение с блоком Учи-укэ (поэлементно).

Занятие №58 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из Дзенкуцу-дачи из начального в среднее и конечное положение с блоком Учи-укэ (поэлементно).

Занятие №59 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из Дзенкуцу-дачи из начального в среднее и конечное положение с блоком Гидан-бараи (поэлементно).

Занятие №60 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из Дзенкуцу-дачи из начального в среднее и конечное положение с блоком Гидан-бараи (поэлементно).

Занятие №61 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Выполнение выдвижения вперед из Хэйко-дачи в Хидари Дзенкуцу-дачи с блоком Гидан –бараи (слитно).

Занятие №62 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из стойки Дзенкуцу-дачи вперед с Ойцуки (слитно) вперед и назад.

Занятие №63 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из стойки Дзенкуцу-дачи из начального в среднее и конечное положение с блоком Учи-укэ (поэлементно).

Занятие №64 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из стойки Дзенкуцу-дачи из начального в среднее и конечное положение с блоком Учи-укэ (поэлементно).

Занятие №65 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из стойки Дзенкуцу-дачи из начального в среднее и конечное положение с блоком Гидан-бараи (поэлементно).

Занятие №66 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из стойки Дзенкуцу-дачи из конечного в среднее в заднее положение с блоком Гидан-бараи (поэлементно).

Занятие №67 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Выполнение движения вперед из Хайко-дачи в Хидари Дзенкуцу-дачи с блоком Гидан-бараи (слитно).

Занятие №68 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из стойки Дзенкуцу-дачи вперед с Ойцуки (слитно) вперед и назад.

Занятие №69 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из стойки Дзенкуцу-дачи с начального в среднее и конечное положение с блоком Гидан-бараи (поэлементно).

Занятие №70 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из стойки Дзенкуцу-дачи из конечного положения в среднее положение в заднее положение с блоком Гидан-бараи (поэлементно).

Занятие №71 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Выполнение движения вперед из Хайко-дачи в Хидари Дзенкуцу-дачи с блоком Гидан-бараи (слитно).

Занятие №72 Разогрев. Разминка. Упражнения на растяжку. Основная часть. Перемещение из стойки Дзенкуцу-дачи вперед с Ойцуки (слитно) вперед и назад.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание прямых ног лежа на спине.

Быстроты: легкая атлетика – бег 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Гибкости: упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег-3-5м; гимнастика - кувырки вперед, назад, гимнастический мост (из И.П. лежа на спине стоя), стойка на лопатках, колесо правым и левым боком.

Выносливости: Прыжки через скакалку различными способами, прыжки через гимнастическую скамейку, запрыгивание на высоту 30 – 40 см.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырок вперед, назад. стойка

на лопатках, гимнастический мост из и.п. лёжа и стоя, колесо правым и левым боком.

Подвижные игры для развития специальных физических качеств

Игры для развития силы:

Перетягивание каната. Участники (10-20ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд пол метра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды, начинают резко тянуть в свою сторону. Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

Перетягивание в парах. Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки, левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Игры для развития быстроты

Кто быстрее. Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает мяч и придерживает рукой, кладет его на середину круга. Он называет номер, отпускает мяч и бежит на свое место. Вызванный игрок должен подбежать и схватить его, пока он не упал. Если это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить мяч, он становится водящим, а тот, кто был им. Идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым. В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не имеет права отпускать мяч прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу.

Игры для развития ловкости

Кто внимательнее. Участники (10-20ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками – шаг, между ними и ведущими – 6-8 шагов. Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть», и т.п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнявший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг вперед и продолжает игру. При повторной ошибке – ещё шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

Гимнастические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение гигиенического режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца, следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Этикет в каратэ. Поклоны при входе и выходе из спортивного зала. Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения, а также после окончания упражнения. Тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю, быть предельно вежливым и выдержанным, уважать старших по поясу и возрасту, не обижать младших и слабых, при встрече приветствовать друг друга поклоном со словом «Ос». Во время занятий не разрешается разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Правила этикета в спортивном зале необходимо строго соблюдать для создания атмосферы взаимоуважения, самодисциплины и порядка, в зале во время тренировки не разрешается громко разговаривать, кричать. Свистеть, смеяться, выполнять без разрешения упражнения, которые приводят к травмам.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ для дошколят»
1	Возраст	5-7 лет
2	Начало учебного года	сентябрь
3	Продолжительность учебного периода	36 недель
4	Продолжительность учебной недели	5 дней
5	Количество занятий в неделю	2 раза в неделю
6	Количество часов	72
7	Окончание учебного года	май
8	Период реализации программы	9 месяцев

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620 - р.
5. Приказ Минобрнауки РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Авдеева Т.Г. Детская спортивная медицина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
2. Анатомия спортивных упражнений. – Минск: Харвест, 2010.
3. Бархаев Б.П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб: «Питер Пресс», 2009.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) М: Лептос, 1994.
5. Ильин Е.П. Психология спорта - Спб: Питер, серия «Мастера психологии». 2008.
6. Кайкова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие М: ИД «Форум» ИНФА, 2007.
7. Накаямова М. Лучшее каратэ - М: Ладомир, НСТ, 1998.
8. Озолин Н. Настольная книга тренера. Наука побеждать.