Комитет по образованию
Городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда центр развития ребенка -
детский сад № 31

Принято на заседании	Утверждаю
педагогического совета	Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 31
от «30» августа 2022 г.	_____ Зайцева Л.П.
протокол № 4	«30» 30.08. 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»

Возраст обучающихся – 6-7 лет
Срок реализации – 9 месяцев

Составитель:
Ралдугин В.В., педагог допобразования
МАДОУ ЦРР д/с № 31

Калининград
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Раннее начало занятиями карате становится актуальным в том числе и с точки зрения воспитания спортивного резерва, выявления талантливых и спортивно одаренных детей.

С целью развития у детей интереса к технике каратэ как виду спорта в целях укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни и реализуется данная дополнительная общеразвивающая программа.

Отличительная особенность.

Отличие данной программы состоит в том, что она использует нетрадиционные средства, методы и приемы подготовки, позволяющие полнее раскрыть функциональные резервы организма. Программа составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала. Данная программа составлена на основе методики Жака Делкура «Техника каратэ».

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-7 лет. Принимаются все желающие, без специальной подготовки.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса: набор в группу детей одного возраста: 6-7 лет. Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав группы 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 занятия в неделю.

Педагогическая целесообразность

Программа «Каратэ» составлена таким образом, чтобы обучающиеся приобрели практические навыки техники каратэ, правила поведения и технику безопасности во время проведения тренировок и соревнований. Все это возможно через тренирующие упражнения, направленные на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств. Реализация данной программы является конечным результатом. В процессе реализации программы учитываются индивидуальные возрастные и

психологические особенности ребенка. Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

Практическая значимость.

Занятия каратэ содействуют всестороннему развитию ребенка, доставляют ему «мышечную» радость, служат хорошим средством повышения умственной работоспособности, а также повышают мышечный тонус и общую выносливость организма. В результате освоения программы, обучающиеся освоят термины каратэ, базовые элементы и стойки каратэ. Применять технические действия в учебных поединках, будут участвовать в соревнованиях.

Цель программы – овладение основами техники карате, развитие и совершенствование физических качеств.

Задачи :

Обучающие:

-обучить технике спортивного карате;

-овладеть системой практических умений и навыков;

-ознакомить с культурой Японии.

Развивающие:

-развить физические качества;

-развить мотивацию личности ребенка к познанию;

-развить память, мышление, воображение, коммуникативные способности;

Воспитательные:

-воспитать стремление к здоровому образу жизни;

-воспитать высокие волевые, морально-этические качества

Принципы отбора содержания.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

В основе реализации программы – использование игровых методов обучения, специальных упражнений по каратэ, общефизических упражнений. При организации каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть- включает в себя организационные моменты, подготовительные упражнения для включения организма ребенка к выполнению упражнений основной части.

2 часть – формирование специальных двигательных навыков, развитие физических качеств ребенка;

3 часть – проведение подвижных игр, эстафет, релаксация, подведение итогов занятия.

Педагог использует адекватные возрасту ребенка формы работы. Это прежде всего игровые приемы, соревновательный метод, игры с мячом и обручами.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, выполнение педагогом);
- практический (показ, разучивание, помощь тренера);
- словесный (объяснение, разбор, указание, команда).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный – объяснение, рассказ;
- стимулирования (соревнования, поощрения).

Планируемые результаты.

Образовательные

Результатом занятий будет знание терминов, истории, техники безопасности каратэ.

Развивающие

Развивающий результат выражается в умении использовать базовые элементы и стойки каратэ.

Воспитательные

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление к занятиям спортом, имеют представление о здоровом образе жизни.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Перечень диагностических методик: наблюдение, анализ итоговых мероприятий, беседа.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнование, итоговое занятие.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и проводится итоговый контроль в виде педагогического мониторинга (по окончанию освоения программы).

Обучающиеся участвуют в ежегодной муниципальной спартакиаде «Здоровый дошкольник».

Педагогический мониторинг
по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ»

Диагностическая карта освоения дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»

имя ребенка	Атаки руками		Атаки ногами		Стойки	
	С	м	С	м	С	м
Средний балл						
Высокий (чел.)						
Средний (чел.)						
Низкий (чел.)						
Высокий (%)						
Средний (%)						
Низкий (%)						

4 - хорошее владение навыками каратэ в соответствии с программо
3 - владение навыками каратэ соответствует возрасту;
2 – уровень владение навыками каратэ ниже среднего.

ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ:

	С	М
4 бала		
3 бала		
2 бала		

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей 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 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (редакция от 30.09.2020г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ ЦРР д/с № 31, правила внутреннего распорядка обучающихся МАДОУ ЦРР д/с №31, локальные акты МАДОУ ЦРР д/с №31. 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 условиями его осуществления.

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 и 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.

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (мячи, обручи, гимнастические скамейки).

Кадровые. Педагог дополнительного образования (тренер).

Материально-технические: проектор, ноутбук, методические разработки занятий.

Календарный учебный график

Календарный учебный год с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) - **36 недель**

1 полугодие		Мониторинг начало года	2 полугодие		Мониторинг конец года	Всего аудиторных недель
1.09-30.12	16 недель	10.09-25.09	9.01-31.05	20 недель	10.05-25.05	36

Праздничные и выходные дни:

День народного единства – 4 ноября
Новогодние праздники и Рождество – 01.01-08.01
Весенние праздники – 01.05-02.05
День защитника Отечества- 23.02
Международный женский день – 08.03
Весенние праздники – 01.05-02.05
День Победы – 09.05
День России – 12.06

Учебный план

Количество занятий		Тема
теория	практика	
0.5	1.5	Атаки руками, ногами во все уровни.
0.5	1.5	Стойка шико-дачи работа руками: атаки и блоки.
0.5	1.5	Стойка неакоаши-дачи: передвижение с блоками.
0.5	1.5	Атаки ногами.
0.5	1.5	Отработка атак руками в паре, умение контролировать дистанцию.
0.5	1.5	Работа в паре защита верхнего уровня.
0.5	1.5	Передвижение в стойках: зенкутсу-дачи, шико-дачи, неакоаши- дачи.
0.5	1.5	Ката гикай да ичи и гикай да ни.
0.5	1.5	Отработка пассивной и активной защиты
0.5	1.5	Атаки ногами, правильный уход от них.
0.5	1.5	Борьба сумо.
0.5	1.5	Работа в паре: свободные атаки.
0.5	1.5	Работа в паре: бой на один счет (кихон ипон кумитэ).
0.5	1.5	Работа в паре: последовательно атаки в разные уровни, а второй защищается.
0.5	1.5	Кихон сан дан ги работа в паре на три счета).
0.5	1.5	Передвижение в стойке зенкутсу-дачи с блоками аге-уке, учи-уке, гедам барай и контратакой.
0.5	1.5	Атаки ногами в связках на 2 удара.
0.5	1.5	Работа в паре: смешанные атаки руками и ногами.
0.5	1.5	Кихон в шикодачи.
0.5	1.5	Ката гикай да ичи партия атаки.

0.5	1.5	Бросковая техника.
0.5	1.5	«Конвейер» атаки руками.
0.5	1.5	«Конвейер» атаки ногами.
0.5	1.5	Показательные выступления.
0.5	1.5	Блоки защиты в паре.
0.5	1.5	Комбинированные атаки в паре.
0.5	1.5	Удары локтями.
0.5	1.5	Свободная работа в паре.
0.5	1.5	Кумитэ.
0.5	1.5	Бросковая техника от атак ногами.
0.5	1.5	Атаки руками по уходящему противнику.
0.5	1.5	Атаки ногами по уходящему противнику.
0.5	1.5	Кихон зенкутсу дачи в паре: один атакует, другой защищается.
0.5	1.5	Ката.
0.5	1.5	Атаки полный шаг.
0.5	1.5	Фехтовальный вход.
18	54	ВСЕГО 72

Содержание

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

		мячи приставным шагом.	4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	3.Стойка neko ashi-dachi передвижение в данной стойке	
1	2	3	4	5	6
		4. oj-zuki, gyaku-zuki, uraken – во все уровни	5 Стойка shiko dachi и работа руками в данной стойке	4. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами ногами на каждый шаг ногой.	*Эстафеты* 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком).
	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Заморозка»	
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	
	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	**Учить:** - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. **Закреплять:** - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. **Упражнять:** - ударам руками; - атакам ногами;			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			

	Общеразви-вающие упражнения	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом

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

	Номер занятия	**Занятие 1-2**	**Занятие 3-4**	**Занятие 5-6**	**Занятие 7-8**
	Задачи	**Учить:** - ходьбе по канату; - Работе в паре: изучение пассивной и активной защиты, борьба в партере. **Упражнять:** - в энергичном отталкивании в прыжках; - подползании под шнур; - прокатывании обручей; - равновесии. **Закреплять** навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами			

1	2	3	4	5	6
	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
	Общеразвивающие игры	С обручами	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»

	2-я часть **Основные виды движений**	1 . Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 4.Работа в паре: изучение пассивной и активной защиты, борьба в партере.	1 . Ползание под шнур боком. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. ката Gekisaj Daj Ichi. 4. Работа в паре: атака ногами, умение правильно уходить от атаки	1. Ползание по гимнастической скамейке на спине. 2. Передвижение в стойках zen kutsu и han zen kutsu dachi с ударом mavashi-geri во все уровни. 3. Стойка sanchin dachi. Передвижение в данной стойке	1.Обобщенное занятие, посвященное передвижению в изученных ранее стойках. 2.Повторение изученных ранее связок ката Gekisaj Daj Ichi. Изучение последней связки ката Gekisaj Daj Ichi. *Игровые упражнения* 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Придумай фигуру». *Эстафеты* 1 . «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ноге). 3. «Собери и разложи» (обручи).
	3-я часть **Подвижные игры**	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	
	Малоподвиж-ные игры	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	
	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	**Закреплять** навыки и умения: - ходьбы с выполнением задания по сигналу; - бега с преодолением препятствий, парами; - перестроения с одной колонны в две и три;			

1	2	3	4	5	6
		Упражнять: - в прыжках при переменном подпрыгивании па правой и левой ногах с атаками руками; -переползании по гимнастической скамейке;			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег врассыпную. С преодолением препятствий между набивными мячами			
	Общеразви-Вающие упражнения	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
	2-я часть **Основные виды движений**	1 . Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 2.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 3. ката Gekisaj Daj Ichi	1 . Прыжки па правой и левой ногах через шнуры. 2. Работа в паре: изучение «фехтовального» входа. 3.Отработка kihona	1 . Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Борьба в партере (активная и пассивная защита	1. Работа на три удара в разные уровни на месте *Игровые упражнения* 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». *Эстафеты* 1 . «Передал - садись». 2. «Гонка тачек».
	3-я часть **Подвижные игры**	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	

	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает -не летает»	«Пройди бесшумно»	3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки».

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	**Занятие 1-2**	**Занятие 3-4**	**Занятие 5-6**	**Занятие 7-8**
	Задачи	**Учить:** - ходьбе приставным шагом; - прыжкам на мягком покрытии; - kihon sandangi **Закреплять:** - перестроение из одной колонны в две по ходу движения; - переползание по скамейке. **Развивать:** - ловкость и координацию; - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. **Повторить:** - ката;			

		- стойки.			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
	Общеразви-вающие упражнения	На скамейках	С кеглями	С мячом	Без предметов
	2-я часть **Основные Виды движений**	1 . Подлезание под палку (40 см). 2. Перешагивание через шнур (40 см). 3. Прыжки на левой и пра- вой ноге через шнур. 4.Обучение атакам ногами mae-geri, mavashi-geri, sokuto-geri в связках на два удара.	1 . Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3шага). 3. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч. 4. Работа в паре: смешанные атаки руками и ногами, защита	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ходьба по канату боком приставными шагами на голове. 3. Повторение kihona в стойках: shiko dachi, neko ashi-dachi 4.Изучение ката Gekisaj Daj Ichi атакующей партии	1.Изучение ката Gekisaj Daj Ichi партии защиты. 2.Обучение правильной техники падения. *Игровые упражнения* 1. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки»

1	2	3	4	5	6

					Эстафеты 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто скорее доберется до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	6. «Гусеница»
	Малоподвиж-ные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками	Ходьба по массажным до-рожкам	
	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	**Упражнять:** - бросковой техники - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; - ходьбе и беге с изменением направления; - ползании по гимнастической скамейке; - ходьбе и беге между предметами; - перебрасывании мяча друг другу. **Учить:** - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. **Закреплять** упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры,			

		умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. **Развивать** ловкость и умение правильно дышать
	1-я часть **Вводная**	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом

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

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

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

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

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

1	2	3	4	5	6
	3-я часть **Подвижные игры**	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
	Малоподвиж-ные игры	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	
	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятие 5-6**	**Занятия 7-8**
		Учить: - ходьбе парами по ограниченной площади опоры; - Работа в паре- кумитэ -Работе в паре: бросковая техника. -Работе «конвейером» атака руками. -Работе «конвейером» атака ногами. **Закреплять :**			

	Задачи	- ходьбу с изменением направления; - бег с высоким подниманием бедра; - лазание по гимнастической скамейке; - ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; **Повторить:** - прыжки с продвижением вперед; - ходьба и бег с ускорением и замедлением; - ползание по гимнастической скамейке; - упражнения на сохранение равновесия; - ходьба по канату с сохранением равновесия. **Совершенствовать** прыжки в длину с разбега			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
	Общеразви-вающие упражнения	С обручами	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов

1	2	3	4	5	6
		1 . Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2.Прыжки на двух ногах но прямой	1 . Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.	1. Лазание но гимнастичес-кой скамейке - «Кто быстрее?». 2.Ходьба по рейке гимнас-тической скамейки.	Соревнования по ката *Игровые упражнения* I. «Кто быстрее соберется?».

	2-я часть **Основные виды движений**	3. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 4. Работа в паре- кумитэ	3.Прыжки в длину с разбега. 4.Работа в паре: бросковая техника.	3. Ходьба боком приставным шагом по канату. 4. Прыжки в длину с разбега. 5.Работа «конвейером» атака руками. 6.Работа «конвейером» атака ногами.	2. «Перебросъ - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни педели». *Эстафеты* 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки»; 3. «Быстро разложи быстро собери». 4 «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Ловля обезьян»	«Прыгни-присядь»	Охотники и утки»	
	Малоподвижные игры	«Пройди-не задень»	«Стоп»	Ходьба с выполнением заданий руками	
	Номер занятия	**Занятия 1-2**	**Занятия 3-4**	**Занятия 5-6**	**Занятия 7-8**
	Задачи	- выполнение Кихон в zen kutsu dachi. -Отработка ката Gekisaj Daj ichi и Gekisaj Daj Ni. -Кумитэ -Работа «конвейером» атака руками и контр. атаки. -Работа «конвейером» атака ногами и контр атаки			

1	2	3	4	5	6
	1-я часть **Вводная**	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
	Общеразви-вающие упражнения	С малым мячом	С гимнастической палкой	С большим мячом	С обручами
	2-я часть **Основные виды движений**	1 . Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг 4. Кихон в zen kutsu dachi.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Кихон в zen kutsu dachi. 3.Кумитэ 4.Работа «конвейером» атака руками и контратаки.	1.Обобщенное занятие, посвященное ката и кумитэ	*Игровые упражнения* 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». *Эстафеты* 1 . «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Мышеловка»	«Лодочники и пассажиры»	«Прыгни-присядь»	
	Малоподвиж-ные игры	Ходьба в колонне по одному	«Запрещённое движение»		

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. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 (редакция от 30.09.2020г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога дополнительного образования:

1. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-Рю (практическое руководство). Харьков, 2020
2. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств. Спорт 2019.
3. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 2017.
4. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2015.
5. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 2017.
6. Жак Делкур. «Техника каратэ», М., МАИ, 2016г.