

**Комитет по образованию Городского округа «Город Калининград»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 101**

Принята на заседании
педагогического совета
от 25.05.2022г.
протокол № 5



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 101
А.В. Панкратьева
25.05.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Юный атлет»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет Срок реализации: 10 месяцев

**Автор-составитель Дембицкая Наталья Николаевна
Тренер**

Г. Калининград, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный атлет» для детей дошкольного возраста составлена на основе программы дополнительного образования детей «Каратэ-До» муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы восточных единоборств. Направленность программы «Каратэ-до» - физкультурно-спортивная. Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения каратэ-до как вида спорта.

Новизна программы заключается 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;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;

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

Целью программы является:

- физическое воспитание;
- формирование физической культуры личности;
- гармоническое развитие занимающихся;
- повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- осознание роли каратэ в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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;
- профилактику асоциального поведения;
- 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;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- воспитание у спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- привитие детям навыков личной гигиены;
- четкой организации учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- формирование волевых качеств занимающихся и сохранения их здоровья;
- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Программа рассчитана на 1 учебный год (78 часов) спортивно-оздоровительного этапа.

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ.

Данный этап рассчитан на детей дошкольного возраста (от 4 до 5 лет).

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от уже 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.
- Наличие методики физического воспитания детей раннего возраста.

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.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом техником 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;

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- тестирование, педагогический и медицинский контроль;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований;
- участие в соревнованиях;

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 40 недель учебно-тренировочных занятий, на 80 занятий по 2 в неделю. Программа рассчитана на детей с возрастным интервалом от 4 до 5 лет. Комплексы упражнений для всех детей одинаковы, меняется нагрузка (количество повторений одного задания) для детей разного возраста. Так как некоторые дети посещают спортивную секцию не один учебный год, для сохранения принципа новизны ежегодно меняются основные комплексы упражнений, а также добавляются новые. При проведении занятия учитывается и время для детей разного возраста: продолжительность одного занятия для детей 4-5 лет – не более 20 минут,

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Ожидаемый результат:

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

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

1. Показательные выступления для родителей;
2. Соревнования.

Комментарии к занятиям для детей с 4 до 5 лет

В средней группе проводится работа по воспитанию у детей интереса к занятиям по каратэ. Занятия проводятся 2 занятия в неделю. Продолжительность всего занятия до 20 минут. Основной формой систематического обучения детей каратэ являются занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, **воспитательные и оздоровительные задачи:**

- приучать детей к восприятию показа как к способу самостоятельного выполнения упражнений;
- правильно и с большим напряжением выполнить основные элементы упражнений (связанные с работой крупных мышц). Точно выдерживать положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания, не сгибать руки в локтях при их выпрямлении)
- принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости;
- соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию тренера;
- начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию; сохранять заданный темп;
- выполнять известные упражнения по указанию тренера;
- развивать координацию движений рук и ног при ходьбе;
- совершенствовать равномерность полетного интервала при беге;
- развивать точность управления своими движениями в стойках, прыжках, передвижении;
- развивать активное торможение: умение выслушать до конца указание тренера, умение быстро закончить свои действия.

Основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Кисти рук получают дополнительную нагрузку. Разнообразнее упражнения для ног мышц брюшного пресса. Из упражнений для туловища детям лучше всего даются наклоны вперед; несколько ограничены повороты и наклоны в стороны, проводятся они с небольшой амплитудой. Большое внимание уделяется дыханию в упражнениях для рук, плечевого пояса, туловища. Увеличивается количество подскоков - это дает хорошую нагрузку для мышц ног (особенно стопы), укрепляет сердечно-сосудистую систему. У детей средней группы внимание наиболее устойчиво, поэтому тренер не должен выполнять все упражнения вместе с детьми. Это лишает его возможности контролировать качество выполнения движений и

своевременно оказывать детям помощь, если они допускают ошибки.

Ожидаемый результат к концу обучения:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Наносить удары руками: цки (в голову, грудь, живот); уракен; тетси; на месте, по груше, по макиваре.
- Выполнять блоки защиты руками: аге-уке; йоко-уке; гедам барай; учу-уке; учи барай.
- Удары ногами: май- гири (в голову, корпус); йоко-гири; маваши- гири на месте, по груше, по макиваре.
- Общеразвивающие упражнения: ходить по канату; ходить по доске; перепрыгивать через палку; бросание мяча вверх и о землю и ловля его; пролезание на четвереньках через обруч; прыжки с места в длину; прыжки в длину на одной ножке; перепрыгивание канавки шириной 20 см (макивары, дорожки закаливания); ходить по доске; ходить по бревну; ползать по гимнастической скамейке (учить правильно чередовать движения рук и ног не опускать голову вниз).
- Правильно стоять в стойках: хейсоко-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, уро хаджижи, шико-дачи, зенкутсу-дачи, санчин-дачи.
- Выполнять ката Гексай да ичи.

Тематический план для детей 4-5 лет

Месяц	количество занятий /часов	Тема
Сентябрь	2/40 мин	Стойки.
	2/40 мин	Удары руками.
	2/40 мин	Блоки руками.
	2/40 мин	Техника локтями.
Октябрь	2/40 мин	Борьба на «острове» сумо.
	2/40 мин	Удары ногами по макиваре.
	2/40 мин	Блоки пучками от гимнастической палки.
	2/40 мин	Комбинированные атаки.
Ноябрь	2/40 мин	Атаки в паре.
	2/40 мин	Техника блоков в паре.
	2/40 мин	Атаки ногами в паре.
	2/40 мин	Атаки руками по макиваре.
Декабрь	2/40 мин	Атаки руками в перемещении.
	2/40 мин	Блоки от ударов в перемещении.
	2/40 мин	Атаки ногами в перемещении.
	2/40 мин	Бой с тенью руками.
Январь	2/40 мин	Передвижения в стойке зенкутсу-дачи.
	2/40 мин	Борьба в сумо.
	2/40 мин	Атаки ногами по груше.
	2/40 мин	Комбинированные атаки на месте.
Февраль	2/40 мин	Атаки руками и блоки в стойке щико-дачи.
	2/40 мин	Атаки руками по убегающей мишени.
	2/40 мин	Атаки ногами по убегающей мишени.
	2/40 мин	Показательные выступления.

Март	2/40 мин	1-я связка ката гексай да ичи.
	2/40 мин	Атаки открытыми руками по макиваре.
	2/40 мин	2-я связка ката гексай да ичи.
	2/40 мин	Работа в паре на защиту.
Апрель	2/40 мин	3-я связка ката гексай да ичи.
	2/40 мин	Атаки ногами из стойки zenkutsu-дачи.
	2/40 мин	Атаки ногами по «убегающей» макиваре.
	2/40 мин	Ката гексай да ичи целиком.
Май	2/40 мин	Атаки руками по двум мишеням.
	2/40 мин	Атаки руками в различных стойках.
	2/40 мин	Борьба сумо.
	2/40 мин	Ката гексай да ичи.
Июнь	2/40 мин	Работа в паре отработка блоков.
	2/40 мин	Работа в паре отработка атак руками.
	2/40 мин	Работа в паре отработка атак ногами.
	2/40 мин	Соревнования по сумо.

Программное содержание средняя группа (дети 4-5 лет)

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить: - ударам руками, ногами -блокам; -стойкам Укрепить в ходьбе и беге колоночку, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Ямэ»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палочкой	С мячом	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 5. Удары май-гири, мавашигири на месте	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 3. Прыжки на месте на двух ногах. 4. Удары ногами уширо-, еко-гири. 5. Стойка зенкутсу дачи
	3-я часть; Подвижные игры	«Вентилятор» «Найди себе пару»	«Быстро по местам» «Заморозка»	«Шумелки» «Кот и мыши»	«Подарки» «Пропась»
	Малоподвижные игры	«Черепашки»	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Октябрь	Задачи	Учить: - Ударам ногами, руками - находить свое место при ходьбе и беге. -Борьбе на «острове»			
	1 -я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше 4. Удары руками по макиваре	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. 4. Удары ногами по макиваре.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Стойки 4. Комбинированные атаки
	3-я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши» «Собачья борьба»	«Цветные автомобили» «Петушьи бои»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Хитрый суслик»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Змей»	«Схватить змею за хвост»	Ходьба в колонне по одному

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
Ноябрь	Задачи	Совершенствовать: - удары руками, ногами -блоки - работа в паре Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их; стойки			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
	Общеразвивающие игры	Без предметов	Без предметов	С мячом	С палочкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 3. Атака цки в паре; 4. Обучение счету.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м) 4. Техника блоков в паре.	1 . Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Атаки ногами в паре	1. Комбинированные атаки на месте 2 Растяжка на продольный и поперечный шпагат. 3. Атаки по макиваре

			5. Сумо		
	3-я часть: Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрей к своему флажку»	«Охотник»	«Лиса в курятнике»	«Заморозка»
	Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка»	«Замри в позе каратиста» «Найди противника»

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Декабрь	Задачи	<p>Учить понятию дистанции в паре, соблюдению дистанции вовремя передвижения.</p> <p>Упражнять точным ударам по макиваре</p> <p>Закреплять умение правильно вставать в стойки; навык нахождения своего места; прыжки на двух ногах.</p>			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
	Общеразвивающие упражнения	С палочкой	С флажками	С кубиками	Без предметов

	2-я часть: Основные виды движений	1 . Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) 4. Атаки руками в стойках (зенкутсу, шикодачи) 5. Блоки от ударов в перемещении	1 . Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей 4. Атаки ногами в перемещении	1 . Ходьба по скамейке, руки на поясе. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с атаками руками. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч и нанесение ударов руками по воздуху 4. Бой с тенью	1 . Ходьба по гимнастической скамейке в стойке шикодачи. 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах-нанесение ударов ногами. 3. Спрыгивание с гимнастической скамейки выполнение блоков на воздух
	3-я часть: Подвижные игры	«Шумелки»	«Кот и мыши»	«Хитрый суслик»	«Ловля обезьян»
	Малоподвижные игры	«Повтори счет»	Ходьба обычным шагом и на носках в перемещении	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Январь	Задачи	Учить соблюдать дистанцию во время передвижений в стойках; ходьбе в стойках с ударами Упражнять в ходьбе и беге между предметами с ударами в воздух; в ползании по скамейке на четвереньках; в перешагивании через препятствие и нанесению ударов; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием			
	1 -я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, ребре стопы. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
	Общеразвивающие упражнения	С мячом	С кубиками	С обручем	Без предметов

	2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) с ударами руками 2.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд с атаками руками 3. Борьба на острове	1. Ползание по гимнастической скамейке с последующим принятием стойки 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза) с атаками ногами 3. Блоки руками на месте	1.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени с блоками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – ударить руками, ногами, спрыгнуть. 3.Прыжки в высоту с места ударить ногами 4. Сумо	1.Удары руками на месте. 2. Удары ногами на месте. 3. Защита от ударов в паре 4.Проверк стоек
	3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Ястребы и соколы»	«Кот и мыши»
	Малоподвижные игры	Ходьба на месте	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

1	2	3	4	5	6
Февраль	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	Учить атакам в передвижении руками и ногами Закреплять понятие правильной стойки Воспитывать и поддерживать дружеские отношения			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			

Общеразвивающие	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Передвижение в зенкутсудачи с блоками, ударами ногами, руками 2. Шпагатики – поперечный и продольные. 3. Сумо	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях с последующими атаками руками и ногами. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке и блоки на месте 3. Бой с тенью	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени с последующим принятием хейсоку или мусуби дачи. 2. Атаки по убегающей мишени 3. Игра «найди противника»	1. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 2. Игровое задание «Пробеги по мостику». 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 4. Петушиная борьба
3-я часть: Подвижные игры	«Салки с поясом»	«Запрещенное движение»	«Пробеги тихо»	«Вентилятор»
Малоподвижные игры	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Март	Задачи	Учить сознательно относиться к правилам игры; ката Гексай да ичи сидя на коленях. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в перешагивании через предметы			
	1 -я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			

Общеразвивающие упражнения	С обручем	С малым мячом	С флажками	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Блоки 2 руками сидя на коленях; 3. Блоки открытыми руками; 4. 1 связка ката Гексай да ичи	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Техника открытыми руками сидя на коленях. 3. техника открытыми руками по макиваре 4. Сумо	1. Прыжки на двух ногах через шнуры с атаками ногами 2. Передвижение в стойках с ударами открытыми руками. 3. Передвижение с блоками открытыми руками. 4. 2-я связка ката Гексай да ичи	1. Перешагивание мячи. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 3. Прыжки на двух ногах через кубики 4. Работа в паре на защиту
3-я часть: Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Шумелки»	«Хитрый лис»	«Рыбак»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

1	2	3	4	5	6
А	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

Задачи	<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, соблюдении дистанции во время передвижения и построения; ката гексай да ичи</p> <p>Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места,</p> <p>- защиту в паре;</p> <p>-атаки руками на месте.</p>			
1 -я часть: Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
Общеразвивающие	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<p>1.Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Атаки в стойке шикодачи;</p> <p>3. Блоки в стойке шикодачи;</p> <p>4. 3-я связка ката Гексай да</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>2. Атаки ногами в стойке зенкутсу дачи;</p> <p>3. Атака ногами по убегающей мишени</p>	<p>1Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти</p> <p>3. Тест на знание стоек</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2.Комбинированные атаки руками и ногами.</p> <p>3. Повторение ката Гексай да ичи целиком</p> <p>4. Борьба на острове.</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Лежачего не мают»	«Быстрый змей»	«Кот и мыши»	«День-ночь»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения

1	2	3	4	5	6
Май	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи.	Учить бегать и ходить со сменой ведущего; Атаки по нескольким мишеням			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег: между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки», гуськом, паучками			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Атаки руками по 2 мишеням; 2. Работа в паре защита; 3. Шпагат. 4. Сумо	1. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 2. Атаки в стойке шикодачи открытыми руками; 3. Повторение ката; 4. Бег обезьянками, паучками.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Петушиная борьба. 4. Атака ногами на месте	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Блоки открытыми руками; 4. Ката
	3-я часть: Подвижные игры	«Рыбак»	«Зайцы и волк»	«Вредная кошка»	«Догони»
	Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Черепашки»	«Повтори»	«Сонный каратист»

Месяц	Задачи, этапы	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
Июнь	Задачи	Учить: Работе в паре отработка блоков. Работе в паре отработка атак руками. Работе в паре отработка атак ногами. Закрепить работу в паре на счет			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Ямэ»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палочкой	С мячом	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 5. Удары май-гири, мавашигири на месте	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 3. Прыжки на месте на двух ногах. 4. Соревнования по сумо
	3-я часть; Подвижные игры	«Кот с хвостиками» «Найди себе пару»	«Быстро по местам» «Заморозка»	«Шумелки» «Кот и мыши»	«Пропась»
	Малоподвижные игры	«Черепашки»	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. -М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991.
3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002
Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин - тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998.
Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2005.
8. Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
9. Семенов Л.П. «Советы тренерам» М.:ФТС 1980.
10. Соломатин С. - Мн:ВНИИ «Спорт» «Каратэ» 1990.
11. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995.
12. Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.
13. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры.
14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
15. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов» Молдова г.Тирасполь, 1994.
16. Хаберзетцер Р. «Искусство каратэ» Алма-Ата. Казахстан, 1991.
17. Хасел Р. Дж. Полный курс каратэ с иллюстрациями: перевод с английского/ - Москва. АСТ: Астрель, 2009.

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