

**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: 5-7 лет
Срок реализации: 10 месяцев**

**Автор-составитель
Дембицкая Наталья Николаевна
Тренер**

Г. Калининград, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы.

Программа «Юный атлет» возраста составлена на основе программы дополнительного образования детей «Каратэ-До» муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы восточных единоборств. Направленность программы «Юный атлет» - физкультурно-спортивная.

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

Отличительные особенности программы.

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.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей с возрастным интервалом от 5 до 7 лет, посещающих МАДОУ ЦРР д/с № 101. Допускается разновозрастной состав учебной группы. Комплексы упражнений для всех детей одинаковы, меняется нагрузка (количество повторений одного задания) для детей разного возраста.

Объем и срок освоения программы.

Занятия рассчитаны на 10 месяцев. Полное освоение программы - 78 часов.

Формы обучения.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей свободный без предварительного просмотра, проводится по заявлению родителей. Обязательное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Группы формируются по возрастам: с 5 до 6 лет и с 6 до 7 лет. В группе не более 10-15 детей. В течение года группа может пополняться за счёт новых желающих. Форма занятий во всех группах – фронтальная и подгрупповая. Одно занятие считается как один час. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. К занятиям допускаются обучающиеся, предоставившие справку о состоянии здоровья. На занятиях контроль физического состояния ребенка осуществляет педагог.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество занятий в каждой группе в год – 78 часов. Продолжительность занятий зависит от возраста ребёнка и составляет для

детей 5 – 6 лет до 25 минут и 6-7 лет до 30 минут. Занятия во всех группах проводятся 2 раза в неделю, 8 раз в месяц. В отдельных случаях допускаются двойные занятия, 1 раз в неделю с перерывом между занятиями не менее 10 минут.

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 5-6 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.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по каратэ отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Практическая значимость программы заключается в формировании у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития личности, воспитании ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся. Необходимо расширить экологическое пространство жизнедеятельности детей - пространство детского благополучия. Помочь найти себя «неудобным» (нестандартным) детям, удовлетворить творческие потребности, развить интересы, усвоить знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

Ведущие теоретические идеи

- Специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- Постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма ребенка;
- Расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма;
- Программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

Цель дополнительной общеразвивающей программы:

овладение основами техники карате, развитие и совершенствование физических качеств.

Задачи:

Образовательные:

-обучить технике спортивного каратэ; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;

-обучить основным акробатическим навыкам;

-ознакомить с культурой Японии.

Воспитательные:

-привлечь детей к систематическим занятиям спортом;

-формировать здоровый образ жизни, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;

-развивать физическое совершенствование и самовоспитание;

-воспитывать настойчивость, выдержку, трудолюбие, дисциплину, морально-волевые и другие социально значимые качества;

-формировать культуру общения в коллективе;

-формировать представления об общечеловеческих ценностях;

-формировать положительную самооценку;

-воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества: уважение, настойчивость, смелость, ответственность, решительность, сознательность, достоинство, доблесть и честь;

-формировать у детей устойчивый интерес к избранному виду спорта;

-прививать детям навыки личной гигиены.

Развивающие:

-развивать физические качества;

-развивать мотивацию личности ребенка к познанию;

-развивать память, мышление;

-развивать коммуникативные способности;

-развивать воображение.

Принципы отбора содержания.

- Сознательность;

- Активность;

- Последовательность;

- Доступность

- 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, техническом и функциональном развитии детей. Последовательное

нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений с учетом возрастных особенностей ребенка;

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий, использованием игр, а именно игра является ведущей деятельностью дошкольников.

Основные формы и методы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия:

тестирование, педагогический контроль;

В данной программе предусмотрено выполнение упражнений, направленных на развитие таких качеств как: координация и гибкость-способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия; координации движения, а также правильными не наносящими ущерба организму, выполнения основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в разные стороны), формирование начальных представлений о каратэ, овладение подвижными играми с правилами.

Планируемые результаты.

После обучения по программе «Юный атлет» обучающиеся будут знать:

- Термины каратэ;
- Историю каратэ и мастеров каратэ;
- Правила личной гигиены;
- Правила поведения, технику безопасности;
- Базовые элементы каратэ: стойки; удары руками (цки, уракен, тетси); блоки защиты руками (аге-уке, йоко-уке, гедам-барай, учу-уке, учи-барай); удары ногами (май- гири, йоко-гири; маваши- гири);
- Последовательность выполнения ката Гексай да ичи;
- Правильно стоять в стойках: хейсоко-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, уро- хаджижи, шико-дачи, зенкутсу-дачи, санчин-дачи;
- Правила соревнований

Механизм оценивания образовательных результатов.

- Выполнять упражнения разминки (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 и двух ногах; перепрыгивание канавки шириной 20 см (макивары, набивных мячей); ходить по доске; ходить по бревну; ползать по гимнастической скамейке; правильно чередовать движения рук и ног не опускать голову вниз);

-Базовые элементы каратэ;

-Технические движения в парах;

- Удары руками и ногами;
- Применять технические действия в учебных поединках.

Формы подведения итогов реализации программы.

- Показательные выступления для родителей;
- Выполнение практических упражнений;
- Тестирование.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, 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 образования Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ ЦРР д/с № 101, Положение о порядке оказания платных образовательных услуг и ведении иной приносящей доход деятельности.

Методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеобразовательной 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.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение. Занятия проводятся в физкультурном зале. Помещения соответствуют санитарным нормам СанПин.

Оборудование и спортивный инвентарь

1. гимнастические скамейки,
2. спортивный комплекс,
3. тренажеры («бегущая по волнам», «гребля», силовой, велотренажер), спортивный комплекс,
4. наклонные доски,
5. веревочная лесенка,
6. канат лазания,
7. батут индивидуальный,
8. туннель для пролезания,
9. мат,
10. скамейка гимнастическая,
11. шнур длинный,
12. куб деревянный малый,
13. обруч плоский (цветной),
14. палка гимнастическая длинная

Информационное обеспечение – не предусмотрено.

Учебный план

Номер раздела	Наименование разделов	Общее количество учебных часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Будем знакомы	1	1		индивидуальный показ
2	ОФП	4	1	3	индивидуальный показ
3	Постановка ударов руками	10		10	индивидуальный показ
4	Постановка ударов ногами	10		10	индивидуальный показ
5	Изучение блоков защиты	8	2	6	индивидуальный показ
6	Стойки	5	1	4	индивидуальный показ
7	Изучение техники перемещений	5	1	4	индивидуальный показ
8	Атаки руками в паре и защита	10	2	8	индивидуальный показ

9	Атаки ногамив паре и защита	10	2	8	индивидуальный показ
10	Борьба сумо	10	2	8	индивидуальный показ
11	Изучение ката Гексай да ичи	5		5	индивидуальный показ
	Итого за учебный год	78	12	66	

Содержание программы «Юный атлет»

Месяц	Задачи	Тема	количество занятий /часов	Программное содержание
Сентябрь	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - четким атакам руками и ногами на месте - правильной работе в паре на защиту -ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края. <p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в шпагатиках</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие, в прыжках с продвижением вперед; чувство ритма пир работе в паре.</p>	Стойки.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи и нанесением ударов руками и ногами. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами с последующими атаками. 3. Атаки руками на месте. 4. Атаки ногами на месте. 5. Работа на защиту в паре на месте.
		Удары руками.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях с последующими атаками руками. 2. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Атаки открытыми руками. 4. Атаки ногами по макиваре 5. Борьба на пальчиках.
		Блоки руками.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо с последующими атаками ногами. 2. Перешагивание через бруски. 3. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». 4. Комбинированная работа в паре на ритм. 5 Работа в паре на защиту.
		Техника локтями.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Атаки руками на воздух. 2. Атаки ногами на воздух. 3. Выполнение защит на коленях. 4. Борьба на острове.

Октябрь	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ударам ногами май-гири, мавашигири; - Ударам цки и гьяку-цки <p>Упражнять в ката</p> <p>Повторить правильные названия стоек, сами стойки</p>	Борьба на «острове» сумо.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Атака май-гири в корпус. 4. Атака май-гири в голову. 5. Защита от май-гири. 6. Отработка май-гири в паре.
		Удары ногами по макиваре.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Цки в голову, грудь, живот в стойке хейко дачи. 3. Цки в перемещении. 4. Работа в паре на защиту. 5. Мульти-атаки. 6. 1 связка Гексай да ичи.
		Блоки пучками от гимнастической палки.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перелезание с преодолением препятствия. 2. Атака мавашигири в корпус. 3. Атака мавашигири в голову. 4. Защита от мавашигири. 5. Отработка мавашигири в паре. 6. 2 связка ката Гексай да ичи
		Комбинированные атаки.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гьяку-цки в голову, грудь, живот в стойке хейчоко-дачи. 2. Гьяку-цки в перемещении. 3. Работа в паре на защиту. 4. Комбинированные атаки. 5. 3 связка Гексай да ичи. 1. «Ловишки».
Ноябрь	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнению ударов май-, мавашигири передней ногой из стойки зенкутсу дачи <p>Отрабатывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; - бег в рассыпную; - удары в стойках; - ползание по скамейке на животе; - блоки защиты; 	Атаки в паре.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. 2. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами. 3. Атака май-гири в корпус передней ногой. 4. Атака май-гири в голову передней ногой. 5. Защита от май-гири. 6. Отработка май-гири в паре.
		Техника блоков в паре.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками по окончанию атака ногами. 2. В стойке шикодачи выполнение ранее изученных

				ударов и блоков. 3. Борьба на руках. 4. Собачья борьба. 5. Борьба сумо.
		Атаки ногами в паре.	2/2	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на цыпочках 3. Атака маваша-гири в корпус передней ногой. 4. Атака маваша-гири в голову передней ногой. 5. Защита от маваша-гири. 6. Отработка маваша-гири в паре.
		Атаки руками по макиваре.	2/2	1. Выполнение блоков в стойке шикодачи. 2. Повторить ката. Подвижные игры 1. «Большая птица». 2. «Горелки». 3. «Ловишки с ленточками». 4. «Найди свою пару». 5. «Вентилятор»
Декабрь	Учить: - удар эко-гири. - передвижение с ударами и блоками. - ката. Совершенствовать: - бег в колонне по одному с сохранением дистанции; - прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; - атаки в паре; - ползание по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и выносливость Закреплять равновесие в прыжках, бег в рассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону	Атаки руками в перемещении.	2/2	1. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 2. Атаки эко-гири на месте в голову, живот. 3. Защита от удара эко-гири. 4. Отработка в паре удара эко-гири. 5. В паре защита от эко-гири. 6. Сумо.
		Блоки от ударов в перемещении.	2/2	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Передвижения в зенкутсудачи с ударом цки. 4. . Передвижения в зенкутсудачи с блоками: аге- и учу-уке. 5 Ката.
		Атаки ногами в перемещении.	2/2	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 2. Ползание по гимнастической

				<p>скамейке.</p> <p>3. Работа над стойками.</p> <p>4. Повторяем японский счет.</p> <p>5. Блоки на месте.</p> <p>6. Сумо</p>
		Бой с тенью руками.	2/2	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. Перепрыгивания между препятствиями.</p> <p>2. Передвижения в зенкутсу-дачи с ударом гьяку-цки.</p> <p>3. Передвижения в зенкутсу-дачи с блоками: гедам-барай и учи-барай.</p> <p>5 Ката.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>1. «Пятнашки».</p> <p>2. «Удочка».</p> <p>3. «Хитрая лиса».</p> <p>4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка).</p> <p>5. «Перебежки».</p> <p>6. «Пробеги, не задень»</p>
Январь	<p>Учить :</p> <p>- удар ушро-гири.</p> <p>-передвижение с ударами ногами.</p> <p>-понятие контр-атаки</p> <p>- следить за осанкой и устойчивым равновесием</p>	Передвижения в стойке зенкутсу-дачи.	2/2	<p>1. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.</p> <p>2. Объяснение правильного выполнения уширо-гири.</p> <p>3. Выполнение удара ан месте</p> <p>4. Выполнение удара по Макиваре</p>
		Борьба в сумо.	1/1	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи руки в стороны.</p> <p>2. Передвижение в стойке ханзенкутсу дачи с ударами май-гири маваши-гири.</p> <p>3. Атаки по убегающей мишени.</p> <p>4. Атаки по макиваре.</p> <p>5. Ката</p>
		Атаки ногами по груше.	1/1	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>2. Передвижение зенкутсу-дачи с ударами цки- и гьку-цки.</p> <p>3. Передвижение зенкутсу-дачи с блоками.</p> <p>4. Борьба на острове</p>
		Комбинированные атаки на месте.	2/2	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. Передвижение в стойке ханзенкутсу дачи с ударами уширо-гири еко-гири.</p>

				<p>3. Атаки по убегающей мишени. 4. Атаки по макиваре. 5. Ката</p> <p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мышеловка». 2. «Хитрый лис». 3. «Ловишки с ленточками». 4. «Не оставайся на полу».
Февраль	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Защите и контр-атаке; <p>Закреплять :</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение перепрыгивать через бруски; - отработку защиты и контр-атаки на месте и в паре; - подлезание под палку и перешагивание через нее. 	Атаки руками и блоки в стойке щико-дачи.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым бо-ком. 2. Защита головы аге-уке и контр атака цки. 3. Защита груди еко-уке и контр атака цки 4. Работа на месте. 5. Работа в паре.
		Атаки руками по убегающей мишени.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см). 2. Защита от удара май-гири и контр атака. 3. Защита от удара маваша-гири и контр атака. 4. Работа на месте. 5. Работа в паре.
		Атаки ногами по убегающей мишени.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 2. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 3. Защита груди учи-уке и контр атака цки 4. Защита живота 5. Работа на месте. 6. Работа в паре.
		Показательные выступления.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Защита от удара уширо-гири и контр атака. 2. Защита от удара еко-гири и контр атака. 3. Работа на месте. 4. Работа в паре. 5. ката
Март	<p>Учить :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Защите и контр атаке с уходом в сторону под 45 градусов <p>Упражнять :</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе в 	1-я связка ката гексай да ичи.	2/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3. Защита головы аге-уке и контр атака цки с уходом под 45.

	<p>колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; - прыжках из обруча в обруч; - ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны</p>			<p>4. Защита груди еко-уке и контр атака цки цки с уходом под 45. 5. Работа на месте. 6. Работа в паре</p>
		Атаки открытыми руками по макиваре.	2/2	<p>1 . Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах.. 2. Ползание по скамейке «по-медвежьи» 3. Защита от удара май-гири и контр атака с уходом под 45. 3 Защита от удара маваши-гири и контр атака с уходом под 45. 4. Работа на месте. 5. Работа в паре.</p>
		2-я связка ката гексай да ичи.	2/2	<p>1 . Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Защита груди учи-уке и контр атака цки с уходом под 45 4. Защита живота 5. Работа на месте. 6. Работа в паре.</p>
		Работа в паре на защиту.	2/2	<p>1. Защита от удара уширо-гири и контр атака. 2. Защита от удара еко-гири и контр атака. 3. Работа на месте. 4. Работа в паре. 5. ката Подвижные игры 1. «Большая птица». 2. «Переправься по кочкам». 3. «Удочка». 4. «Проползи - не задень». 5. Передача мяча над головой.</p>
Апрель	<p>Разучить: - наработки для кумитэ; - понятие дистанции. Упражнять: - в ходьбе по гимнастической скамейке; - прыжках на двух ногах; - ходьбе и беге между предметами; - прокатывании обручей;</p>	3-я связка ката гексай да ичи.	2/2	<p>1 . Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Один атакует руками – второй защищается.</p>
		Атаки ногами из стойки зенкутсудачи.	2/2	<p>1. Прокатывание обруча друг другу 2. Пролезание в обруч. 3. Ползание по скамейке «по-медвежьи».</p>

	- равновесии в прыжках			4. Один атакует ногами- второй защищается. 5. Работа в атаке на 1 и 2 номер
		Атаки ногами по «убегающей» макиваре.	2/2	1. Выжидание и атаки руками по наступающему противнику. 2.Один атакует руками – второй защищается. 3.Цки. 4. Гьяку-цки 5 .Хайто. 6. Тетси
		Ката гексай да ичи целиком.	2/2	1. Отработка атак ногами на атакующего противника; 2. На отступающего противника. Подвижные игры 1 . Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учении». 3. «Метко в цель». 4. «Кто быстрее». 5. «Хитрая лиса»
Май	Учить кумитэ. Упражнять: - в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; - перешагивании через надувные мячи; - прыжках на двух ногах; -ударам руками; - ударам ногами; - блокам.	Атаки руками по двум мишеням.	2/2	1. Атаки руками по 2 мишеням; 2. Работа в паре защита; 3. Шпагат. 4. Сумо
		Атаки руками в различных стойках.	2/2	1. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 2. Атаки в стойке шикодачи открытыми руками; 3. Повторение ката; 4. Бег обезьянками, паучками.
		Борьба сумо.	2/2	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
		Ката гексай да ичи.	2/2	1.Прыжки на двух ногах через шнуры. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Блоки открытыми руками; 4. Ката
Июнь	Учить: Комбинированным атакам в перемещении.	Работа в паре отработка блоков.	2/2	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через

<p>Комбинированным атакам в паре. Свободной работе в паре на атаки руками. Упражнять Соревнованиям по сумо. Повторить правильные названия стоек, сами стойки</p>			<p>шнуры, прямо, боком. 3. Атака май- гири в корпус. 4.Атака май-гири в голову. 5.Защита от май-гири. 6.Отработка май-гири в паре. 7. Комбинированные атаки в перемещении</p>
	Работа в паре отработка атак руками.	2/2	<p>1 . Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Цки в голову, грудь, живот в стойке хейко дачи. 3. Цки в перемещении. 4. Работа в паре на защиту. 5. Мульти-атаки. 6. Комбинированные атаки в паре.</p>
	Работа в паре отработка атак ногами.	2/2	<p>1 . Перелезание с преодолением препятствия. 2. Атака маваши- гири в корпус. 3.Атака маваши-гири в голову. 4.Защита от маваши-гири. 5.Отработка маваши-гири в паре. 6. Свободная работа в паре на атаки руками</p>
	Соревнования по сумо.	2/2	<p>1. Гьяку-цки в голову, грудь, живот в стойке хейко- дачи. 2. Гьяку-цки в перемещении. 3. Работа в паре на защиту. 4. Комбинированные атаки. 5. Соревнования по сумо</p>

Календарный учебный график

Месяц	Тема	количество занятий /часов	время проведения занятия	форма занятия	место проведения / форма контроля
Сентябрь	Стойки.	2/2	Согласно утверждённого расписания	Аудиторные	спортивный зал / Индивидуальный показ
	Удары руками.	2/2			
	Блоки руками.	2/2			
	Техника локтями.	2/2			
Октябрь	Борьба на «острове» сумо.	2/2			
	Удары ногами по макиваре.	2/2			
	Блоки пуками от гимнастической палки.	2/2			
	Комбинированные атаки.	2/2			
Ноябрь	Атаки в паре.	2/2			
	Техника блоков в паре.	2/2			
	Атаки ногами в паре.	2/2			
	Атаки руками по макиваре.	2/2			

Декабрь	Атаки руками в перемещении.	2/2			
	Блоки от ударов в перемещении.	2/2			
	Атаки ногами в перемещении.	2/2			
	Бой с тенью руками.	2/2			
Январь	Передвижения в стойке зенкутсу-дачи.	2/2			
	Борьба в сумо.	1/1			
	Атаки ногами по груше.	1/1			
	Комбинированные атаки на месте.	2/2			
Февраль	Атаки руками и блоки в стойке щико-дачи.	2/2			
	Атаки руками по убегающей мишени.	2/2			
	Атаки ногами по убегающей мишени.	2/2			
	Показательные выступления.	2/2			
Март	1-я связка ката гексай да ичи.	2/2			
	Атаки открытыми руками по макиваре.	2/2			
	2-я связка ката гексай да ичи.	2/2			
	Работа в паре на защиту.	2/2			
Апрель	3-я связка ката гексай да ичи.	2/2			
	Атаки ногами из стойки зенкутсу-дачи.	2/2			
	Атаки ногами по «убегающей» макиваре.	2/2			
	Ката гексай да ичи целиком.	2/2			
Май	Атаки руками по двум мишеням.	2/2			
	Атаки руками в различных стойках.	2/2			
	Борьба сумо.	2/2			
	Ката гексай да ичи.	2/2			
Июнь	Работа в паре отработка блоков.	2/2			
	Работа в паре отработка атак руками.	2/2			
	Работа в паре отработка атак ногами.	2/2			
	Соревнования по сумо.	2/2			

Список литературы.

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. Пилоян 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.

Диагностическая карта освоения программы «Юный атлет» детьми МАДОУ ЦРР д/с 101 г. Калининград

Группа _____

учебный год _____

№	Фамилия, имя ребенка	Атаки руками		Атаки ногами		Стойки		Блоки руками		Атаки руками в паре и защита		Атаки ногами в паре и защита		Сумо	
		С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И	С	И
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
	Средний балл														
	Высокий (чел.)														
	Средний (чел.)														
	Низкий (чел.)														
	Высокий (%)														
	Средний (%)														
	Низкий (%)														

Обозначение: С – сентябрь, И – Июнь;

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

ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ:

	С	И
4 бала		
3 бала		
2 бала		