

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «ДЕТСКИЙ САД № 5 «АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА»
ГОРОДА РУБЦОВСКА

658222, г. Рубцовск, ул. Федоренко, 5
тел. (38557) 7-18-03
e-mail: ds5akademiadetstva@mail.ru

Принято:
на Педагогическом совете
МАДОУ «ЦРР- детский сад № 5
«Академия детства»
Председатель Маф
Протокол № 2
«17» 10 2023 г.

Утверждено:

Заведующий МАДОУ
«ЦРР- детский сад № 5
«Академия детства»

Красникова Т.В.
2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Карате Киокусенкай»

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
тренер- преподаватель:
Надешкин Игорь Сергеевич

Рубцовск 2023

Содержание

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Отличительные особенности программы.....	9
1.3 Цель и задачи программы	11
1.4 Содержание программы.....	11
1.5 Планируемые результаты	30
2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..	33
2.1 Календарный учебный график	33
2.2 Условия реализации программы.....	37
2.3 Формы аттестации	39
2.4 Оценочные материалы.....	40
2.5 Методические материалы.....	41
Список литературы.....	42
Приложение.....	43

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

То воинское искусство, которое преподается в наше время и известно под названием карате, пришло к нам из глубины веков из Китая, затем оно попало на острова Окинавы и только после этого - в Японию. Оно явилось результатом трансформации древних воинских стилей, которые изменяются вплоть до настоящего времени.

Современное спортивное карате – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников).

Карате является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п.

Карате формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия карате учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

В процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия строятся так, чтобы кроме

нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для чего включаются игровые формы подачи учебного материала. На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате-Киокусинкай» (далее Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей.

Предметом изучения является один из наиболее распространенных в мире стилей каратэ - Киокусинкай, созданный в середине XX века выдающимся японским мастером Оямой Масутацу (1923-1994).

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности тренера-преподавателя. Только наличие соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Концептуально-нормативная база

Программа дополнительного образования «Карате Киокусинкай» составлена в соответствии со следующими **концептуальными** документами:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020.

-Гражданский кодекс Российской Федерации-21октября 1994 года, изменения –Федеральный закон от 27.12.2019г.№489-ФЗ «О внесении изменения в статью 958 части второй Гражданского кодекса Российской Федерации»;

- «Трудовой кодекс Российской Федерации» от30.12.2001N197-ФЗ (ред. 14.02.2024);

- Федеральный закон от 27.07.2006г.№152-ФЗ «О персональных данных»,

- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (ред. От 04.08.2023);

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций от 20.11.1989;

- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ;

- Закон РФ «Об образовании в Российской федерации» от 29.12. 2012. № 273 – ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Письмом Министерства науки и высшего образования РФ от 19 января 2023 г. N МН-5/168126 «О направлении рекомендаций»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», регистрационный №513

- Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации».

Региональными (концептуальными и нормативными) и муниципальными документами:

- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 535 от 19.03.2015г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

- Лицензия на право оказывать дополнительные образовательные услуги № Л035-01260-22/00674584 от 31.08.2023г;

- Санитарно-эпидемиологическое заключение на осуществление дополнительного образования: № 22.61.04.000. М.000098.08.23. от 31.08.2023г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в г. Рубцовске;

Внутренними локальными актами ДООУ:

- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка «Детский сад № 5 «Академия детства» города Рубцовска.

- Положения ДООУ: «О порядке оказания платных дополнительных образовательных услуг на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка Детский сад № 5 «Академия детства» города Рубцовска (далее–ПДООУ); «О программе дополнительного образования» (далее- Программа ДООУ);

- Приказы заведующего ДООУ: об организации ПДООУ в ДООУ; об утверждении стоимости дополнительных платных образовательных услуг на 2023-24уч. год; об утверждении актуализированных программ дополнительного образования различной направленности на 2023-2024учебный год.

Вид программы – общеобразовательная (общеразвивающая).

Направленность программы – физкультурно- спортивная

Актуальность программы

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке программы «Карате Киокусинкай». Программа направлена на приобщение детей и к искусству традиционного карате, реализуется на базе детского сада.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимоопыляемые блоки: образовательный и воспитательный.

Педагогическая целесообразность

Образовательная общеразвивающая дополнительная программа «Карате Киокусинкай» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно- тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное карате, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного карате, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску

новых и нестандартных тактических действий;

- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;
- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;
- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;
- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;
- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

1.2. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью Программы является сохранение уникальности, самооценности ребенка дошкольного возраста и развитие естественных возрастных приоритетов этого периода детства. С точки зрения оздоровления организма, карате является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья.

Доказано, что занятия развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Программа направлена на развитие в воспитанниках самостоятельности, так же с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из карате, но и на другие двигательные действия. В дошкольном и младшем школьном возрасте недостатки физической

подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

Занятия карате воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет

Количество воспитанников в группах: до 15 человек.

Форма обучения – очная.

Язык образования - русский

Режим занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня по расписанию дополнительного образования ДОУ.

Принципы реализации программы:

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи

тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель: создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

1. Обучить воспитанников элементам, приемам карате;
2. Дать элементарные знания по истории возникновения и развития карате.
3. Развитие психомоторных качеств;
4. Обучение взаимоотношению в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
5. Способствовать оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
6. Сформировать у детей потребность в систематических занятиях спортом, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

Основными принципами на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

1.4. Содержание программы

Программа рассчитана на обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет.

В Программе выделен первый период спортивной подготовки, который включает следующие содержательные направления:

Вводное занятие.

Распределение детей по группам. Составление расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении.

Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны.

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, про движения прыжками на одной и двух ногах.

Основные виды движения ногами: «вынос ноги с распрямлением в колене»,

«мах выпрямленной ногой», «прямой и диагональный мах ногой».

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание

рук, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Основные виды позиций: «споты вместе "позиция выпада", "позиция всадника", "позиция пустого шага", "стелящийся шаг", "шаг вилка".

Основные виды перемещений: "шаг с хлопком", "шаг скольжения по земле", "шаг назад".

Изучение стоек животных: "стойка дракона", "стойка аиста", "богомол", "стойка медведя", "стойка лука", "кошачья стойка", "стойка крысы", "стойка обезьяны", "пасть тигра", "стойка орла", "стойка единорога", "стойка феникса", "стойка ласточка", "по- турецки", "стойка всадника".

б) с предметами упражнения:

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в приседе и полу приседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой (поясом).

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из- за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта, бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание различных тяжестей.

Спортивные игры.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, пионербол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Восстановительные упражнения. Гимнастика лежа и сидя с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление;

упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж и прочее).

Спортивно-вспомогательные упражнения.

Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику карате, аэробика «тайбо» и пр.

Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри и др.; задания-упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму.

Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки толкаясь руками и ногами из положения лежа на животе, от стены; прыжки в глубину с отскоком, запрыгивание на возвышение.

Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид

двигательной деятельности.

Специальные упражнения на развитие силы. Упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы. Упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической силы.

На развитие быстроты.

Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений.

Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора. На развитие выносливости сокращающиеся интервалы отдыха, интервальная работа. Максимальное количество подходов до снижения заданной интенсивности или скорости. На развитие гибкости. Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Полно амплитудные удары или броски, приемы защиты, наклоны, уходы, уклоны, нырки.

На развитие ловкости.

Упражнения по совершенствованию технической школы. Упражнения спартерном.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка в карате направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков.

Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность физической деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений.

Учебный план для обучения детей 5-6 лет

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Кол-во часов в год
2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	64

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	История развития карате в России	8	4	4	Диагностика Текущ. Наблюдение
2	Техника безопасности во время занятий	8	2	6	Текущ. Наблюдение
3	Этикет додзё	8	2	6	Опрос. Наблюдение
4	ОРУ, ОФП	8	3	5	Текущ. Наблюдение
5	Основы техники карате (кихон)	8	3	5	Диагностика Текущ. Наблюдение
6	Обучение технике ударов	8	3	5	Текущ. Наблюдение
7	Основы техники, тактики, приёмы каратэ в парах (партнёр-соперник)	8	1	6	Текущ. Наблюдение
8	Подвижные игры	8	1	6	Диагностика Текущ. Наблюдение
Итого		64	19	45	

Содержание тем учебного плана для детей 5-6 лет

Октябрь	
Занятие 1	Диагностика физического развития, гибкости координации движений. Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 2	Диагностика умений и навыков воспитанников. История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Понятие о до-дзе, основы этики: -до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов; Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.
Занятие 4	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
Занятие 5	Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ
Занятие 6	Понятие о до-дзе, основы этики: -до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов
Занятие 7	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до – кю, дан, -соревнования начального уровня в каратэ-до – правила, команды и жесты судей.
Занятие 8	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
ноябрь	

Занятие 1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзэ(спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения
Занятие 3	заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 4	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 5	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 6	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 7	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
Занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Декабрь	
Занятие 1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде

	спорта.
Занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 5	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 6	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
Занятие 7	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 8	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Январь	
Занятие 1	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 2	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-

	цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 4	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 6	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 7	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Февраль	
Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 2	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
Занятие 3	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Занятие 4	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 6	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 7	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Март	
Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 2	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гякучуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 3	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Занятие 6	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера
Занятие 7	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
Занятие 8	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Апрель	
Занятие 1	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 6	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Занятие 7	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Занятие 8	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Май	
Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 2	Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 5	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года
Занятие 6	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
Занятие 7	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 8	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Учебный план для обучения детей 6-7 лет

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Кол-во часов в год
2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	64

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	История развития карате в России	8	2	6	Диагностика Текущ. Наблюдение
2	Техника безопасности во время занятий	8	3	5	Текущ. Наблюдение

3	Этикет додзё	8	3	5	Опрос. Наблюдение
4	ОРУ, ОФП	8	2	6	Текущ. Наблюдение
5	Основы техники карате (кихон)	8	3	5	Диагностика Текущ. Наблюдение
6	Обучение технике ударов	8	3	5	Текущ. Наблюдение
7	Основы техники, тактики, приёмы каратэ в парах (партнёр-соперник)	8	3	5	Текущ. Наблюдение
8	Подвижные игры	8	1	7	Диагностика Текущ. Наблюдение
Итого		64	20	44	

Содержание тем учебного плана для детей 6-7 лет

Октябрь	
Занятие 1	Диагностика умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости координации движений). Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ Стойки Хэйко-дэчи, мусуби-дэчи, хэйсоку-дэчи, кибэ-дэчи, зенкуцу-дэчи, кокуцу-дэчи.
Занятие 2	Диагностика умений и навыков воспитанников. История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Понятие о до-дзэ, основы этики: -до-дзэ – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов; Работа ног на месте: Кин-гери, маэ-гери, йоко-гери.
Занятие 4	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Занятие 5	Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ
Занятие 6	Понятие о до-дзе, основы этики: -до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов
Занятие 7	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до – кю, дан, -соревнования начального уровня в каратэ-до – правила, команды и жесты судей.
Занятие 8	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
ноябрь	
Занятие 1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзэ(спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 5	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи

Занятие 6	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 7	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 8	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
Декабрь	
Занятие 1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 5	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 6	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Занятие 7	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 8	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени
Январь	
Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 2	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
Занятие 3	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 4	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 6	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 7	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Февраль	
Занятие 1	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 2	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Занятие 3	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 4	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 6	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера
Занятие 7	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
Занятие 8	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Март	
Занятие 1	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
Занятие 2	Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; Переползания по-пластунски; Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.
Занятие 3	Удары руками: -прямой удар кулаком; -боковой удар кулаком; -удар кулаком снизу.
Занятие 4	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра; -прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
Занятие 5	Техника передвижений: зашагиванием, забеганием; передвижение прыжком; передвижение по дуге и зигзагом.

Занятие 6	Удары руками: удары наотмашь; рубящие удары; комбинирование ударов. Удары ногами: круговые удары с разворотом корпуса на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰ ; удары коленом;
Занятие 7	Отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость.
Занятие 8	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м
Апрель	
Занятие 1	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 6	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Занятие 7	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 8	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Май	

Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 2	Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 5	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года
Занятие 6	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
Занятие 7	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 8	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Сплочение детский коллектива кружка.
4. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
5. Снижение асоциальных проявлений в детской среде.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

К концу освоения программы дети должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

Должны уметь:

выполнять гимнастические элементы; выполнять ОРУ;
выполнять простейшие элементы кихон.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание; отжимание;

3. выпрыгивание из приседа;
4. сгибание туловища (пресс);
5. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация

После освоения программы ученики научатся:

- владеть основами технических приемов
- знать основные правила соревнований
- выполнять удары ногами, руками
- уметь работать в спаррингах.

А так же получают возможность научиться:

- быть психологически готовыми к участию в соревнованиях.
- должны уметь спокойно применять приемы самозащиты,
- сформировать свои коммуникативные способности.
- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график- на 2023-2024уч.год

Октябрь 2023 г.

Неделя	1 неделя							2 неделя							3неделя							4 неделя							5 неделя			Итого Зан в мес./ недел ь в месяц			
Название ДУ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
«Карате Киокусин кай»	в	з				з	в	в	з				з	в	в	з					з	в	в	з					з	в	в				8/8

Ноябрь 2023 г.

Неделя	1 неделя							2 неделя							3неделя							4 неделя							5 неделя			Итого Уч. Зан в мес./ недел ь в месяц	
Название ДПОУ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
«Карате Киокусин кай»			з	в	в	з				з	в	в	з				з	в	в	з				з	в	в	з					х	8/8

Декабрь 2023 г.

Неделя	1 неделя							2 неделя							3неделя							4 неделя							5 неделя			Итого Уч. Зан в мес./ недел		
Назван ие ДПОУ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1			

Календарно тематическое планирование

№	Дата	Время занятия	Кол. уч.ч.	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Окт 1-4 нед	Понедельник Пятница	8	История развития карате в России	теор зан практ зан	Физкультурный зал	Диагностика
2	Ноя 1-4 нед	Понедельник Пятница	8	Техника безопасности во время занятий	теор зан практ зан	Физкультурный зал	Текущ. Наблюдение
3	Дек 1-4 нед	Понедельник Пятница	8	Этикет додзё	теор зан практ зан	Физкультурный зал	Текущ. Наблюдение
4	Янв 1-4 нед	Понедельник Пятница	8	ОРУ, ОФП	теор зан практ зан	Физкультурный зал	Текущ. Наблюдение
5	Фев 1-4 нед	Понедельник Пятница	8	Основы техники карате (кихон)	теор зан практ зан	Физкультурный зал	Текущ. Наблюдение
6	Март 1-4 нед	Понедельник Пятница	8	Обучение технике ударов	теор зан практ зан	Физкультурный зал	Текущ. Наблюдение

7	Апрель 1-4 нед	Понедельник Пятница	8	Основы техники, тактики, приёмы каратэ в парах (партнёр- соперник)	теор зан практ зан	Физкультурн ый зал	Текущ. Наблюдени е
8	Май 1-4 нед	Понедельник Пятница	8	Подвижные игры	теор зан практ зан	Физкультурн ый зал	Диагностик а, Открытое занятие
		Итого	64				

2.2. Условия реализации программы

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления

Материально- техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь.

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После

выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Дополнительные сведения:

Этикет додже.

Правила поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

Освоение техники карате

Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальная защита на ноги и паховая раковина.

Обучение техники ударов. лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

Обучение акробатическим упражнениям.

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

Правила судейства и выступления на соревнованиях.

Правила судейства и выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией Киокусенкай каратэ России по группе дисциплин спорта.

Подготовка и проведение показательных выступлений.

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарным планом мероприятий в д/с. Презентация успехов юных каратистов осуществляется с приглашением родителей.

2.3. Формы аттестации

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство.

- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

2.4. Оценочные материалы

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности освоение программы

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ.

Показатели	Диагностика		
	н	с	к
Терминология каратэ			
Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время			
Работа в парах с преодолением сопротивления партнера			
Отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга			
Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)			
Пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе			
Приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе			
Базовая техника в перемещениях			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами			

Н - не справляется с программой

С- справляется, при выполнении упражнений и заданий требуется помощь педагога или частичная помощь педагога

В- справляется самостоятельно

2.5. Методическое обеспечение реализации программы

1 Учебно-методическое пособие «Расшифровка Додзё-Куна» (данное пособие необходимо для формирования духовных и этических основ ученика).

2 Учебно-методическое пособие «Азбука каратэ» (данное пособие необходимо использовать в группах в совместном изучении с родителями ученика).

3 Учебно-методическое пособие «Особенности возрастной психологии и физиологии» (данное пособие является основой для изучения психоэмоционального поведения в разных возрастных категориях, а также служит для выстраивания отношений тренер-родитель).

4 Учебно-методическое пособие «Атлас ударной техники» (данное пособие должно стать настольной книгой для каждого тренера-преподавателя).

5 Учебно-методическое пособие «Психология каратэ» (данное пособие необходимо использовать для определения психоэмоционального портрета вашего ученика; разработки алгоритмов для повышения стрессоустойчивости в соревновательном процессе ученика).

Список литературы:

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006 – 352с.
2. Накаяма М. Динамика каратэ / Масатоши Накаяма. – Пер. с англ. А. Куликова.- М.:ФАИР- ПРЕСС,2003.- 304 с.: ил
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – 2-е изд.,испр. и доп. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2022. – 168 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. -48с.
5. Моисеева Е.В., Леукина А.П. Первойкин М.С., Чеменева А.А. Юные гимнасты. Система занятий для мальчиков 5-7 лет /под общ. Ред. А.А. Чеменевой. – М.:МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2021.- 112с.

Варианты тренировочных занятий

Вариант 1.

1. Построение, этикет.

Каратэ ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

2. Разминка.

- Бег по кругу, упражнения на разминку во время бега
- Наклоны, разминка кистей, локтей, плеч
- Вращения шеей, тазом, корпусом, коленей, стоп
- Наклоны, скручивания корпуса
- Упражнения на растяжку, шпагат
- Махи ногами (маэ, йоко, уширо)
- Отжимание на сэйкен, нукитэ, стойка на руках Общее время на

разминку составляет 10 минут.

3. Основная часть.

• Отработка удара чоку – цуки в стойке хэйко – дачи, по 20 раз на каждый уровень (гэдан, чудан, дзёдан).

- Отжимание на сэйкен 15 раз.
- Нагарэ – 2 подхода
- Выполнение удара маэ – гэри чудан в стойке дзенкуцу – дачи, по

20 раз на каждую ногу.

• Выполнение удара гяку - маваси – гэри чудан (дзёдан) в стойке дзенкуцу – дачи, по 20 раз на каждую ногу.

- Нагарэ – 2 подхода
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Передвижение в дзенку цу – дачи с жесткими блоками (по 4

дорожки с каждым блоком – вперед и назад).

- Отработка ударов кицами – цуки и гяку – цуки в стоке футо – дачи в движении (техника свободного спарринга). 3 минуты.

- Нагарэ – 2 подхода

Общее время на основную часть составляет 20 .

4. Заминка.

- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)

- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)Приседание с маэ – гэри и маваси – гэри (по 15 раз на каждый удар)

- Стойка на локтях (1 минута).

Общее время на заминку составляет 10 минут.

Построение, выполнение поклонов.

Вариант 2.

1. Построение, этикет. Каратэ ни рэй

Додзё ни рэй Сэмпай ни рэй Атагай ни рэй

2. Разминка.

- Бег по кругу, упражнения на разминку во время бега

- Наклоны, разминка кистей, локтей, плеч

- Вращения шеей, тазом, корпусом, коленей, стоп

- Наклоны, скручивания корпуса

- Упражнения на растяжку, шпагат

- Махи ногами (маэ, йоко, усиро)

- Отжимание на сэйкен, нукитэ, стойка на руках Общее время на

разминку составляет 10 минут.

3. Основная часть.

- Отработка кихона на 9 Кю, без ударов йоко – гэри.

- Отжимание на сэйкен 10 раз.

- Отработка удара маваси – гэри чудан на щите

- Отжимание на сэйкен 10 раз.

- Отработка удара маваси – гэри дзёдан на лапах
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Отработка удара гяку – цуки чудан на щите
- Отработка гяку – цуки – дзёдан на лапе – ракетке
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Сёбу – санбон – кумитэ (свободный спарринг) 20 минут

4. Заминка.

- Махи ногами (маэ, йоко, усиро) – по 10 раз на каждую ногу.
- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)
- Приседание с маэ – гэри и маваси – гэри (по 15 раз на каждый удар)

Общее время на заминку составляет 10 минут.

Построение, выполнение поклонов

Вариант 3.

1. Построение, этикет. Каратэ ни рэй

Додзё ни рэй Сэмпай ни рэй Атагай ни рэй

2. Разминка.

Эстафеты в 2-х командах. 8-10 этапов с выполнением махов ногами, ударов руками, ногами, отжиманий, приседаний, упражнений на координацию движений.

Продолжительность эстафет составляет 10 минут.

3. Основная часть.

Изучение ката Хэйан – сёдан.

Продолжительность основной части составляет 20 минут 4.Заминка.

- Махи ногами (маэ, йоко, усиро) – по 10 раз на каждую ногу.
- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз) Общее

время на заминку составляет 10 -15 минут.

Построение, выполнение поклонов.

Вариант 4.

1. Построение, этикет. Каратэ ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

2. Разминка.

- Бег по кругу, упражнения на разминку во время бега
- Разминочные упражнения в хейко-дачи с прыжками
- Махи ногами (маэ, йоко, усиро)
- Отжимание на сэйкен, нукитэ, стойка на руках Общее

время на разминку составляет 10 минут.

4. Основная часть.

Отработка связок: блок – контрудар

- Против удара маэ-гэри: блок гэдан-барай и удар гяку-цуки дзёдан
- Против удара маэ-гэри: блок сото-удэ-уке и удар гяку-цуки дзёдан
- Против удара маваси-гэри чудан: блок гэдан-барай и удар гяку-цуки

чудан

- Против удара гяку-цуки дзёдан: блок агэ-уке и удар гяку-цуки чудан
- Отжимание на сэйкен -15 раз
- Нагарэ
- Отработка удара гяку-цуки чудан на большом щите в движении.
- Отработка удара маваси гэри чудан на щите в движении
- Отжимание на сейкен 15 раз
- Повторение Хэйан сёдан

Продолжительность основной части составляет 20 минут.

5. Заминка.

- Приседание с ударом маэ-гэри 20 раз.
- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)
- Стойка на локтях 1 минута

Общее время на заминку составляет 10-15 минут.

Построение, выполнение поклонов.