



<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>страница</b>
1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	3
2.	Содержание программы	4
3.	Планируемые результаты	4
4.	Оценочные материалы	5
5.	Формы подведения итогов	5
6.	Календарный учебный график	6
7.	Учебный план	6
8	Ресурсное обеспечение программы	16
8.1	Условия реализации программы	16
8.2	Информационно-методическое обеспечение	17
8.3	Материально-техническое обеспечение	17

## 1. Пояснительная записка

Киокусинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Кёкусин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Основатель каратэ Киокусинкай - Масутацу Ояма, считал, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. Если духовное развитие игнорируется, то занятия каратэ становятся бессмысленными. Ведь духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок. В каратэ главным является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся.

Занятия общей физической подготовкой в рамках реализации образовательной программы дополнительного образования для детей по каратэ являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа рекомендуется для детей, имеющих начальный уровень физической подготовки.

Нормативно - правовая обеспеченность Программы включает следующие документы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» (в редакции от 12.01.2022г);

- 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»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

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

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
- Устав ДОУ.

В основе формирования Программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности;

- учет индивидуальных возрастных, психофизиологических особенностей воспитанников, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения воспитательно - образовательных целей и путей их достижений;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого воспитанника (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов.

### ***Направленности Программы***

Физкультурно-спортивная – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

***Актуальность*** программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) по художественной, социально-гуманитарной, физкультурно-спортивной направленностям дошкольников.

### ***Объем программы, нормативный срок ее освоения***

Срок освоения программы составляет 8 месяцев (со 01.10.2024 по 27.05.2025), 60 занятий за 8 месяцев.

### ***Форма обучения***

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий – групповая.

Количество обучающихся в группах от 5 до 15 чел.

***Рекомендуемый режим занятий, количество учебных недель, продолжительность занятий***

Начало занятий дополнительного образования в учреждениях с 15.35 часов, а их окончание – не позднее 19.00 часов.

Продолжительность занятий:

- дети от 4 до 5 лет: не более 20 минут;
- дети от 5-6 лет: не более 25 минут;
- дети от 6-7 лет: не более 30 минут.

Количество учебных недель составляет 30.

### ***Принципы формирования групп***

Разделение обучающихся по половой принадлежности не предусматривается.

Обучение осуществляется на русском языке.

Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года.

### ***Формы организации образовательного процесса***

*Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом:*

- возрастных психологических особенностей учащихся;
- цели и задач образовательной программы;
- специфики предмета и других факторов.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** создать условия для развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий каратэ Киокусинкай.

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие

**Задачи:**

*Образовательные:*

- ознакомление воспитанников с историей и развитием каратэ и других видов единоборств,
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката),
- общая физическая подготовка,
- обучение навыкам самообороны на базе каратэ,
- подготовка к спортивным соревнованиям.

*Развивающие:*

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроту мышления;
- развить способности взаимодействия в команде, поиск общих интересов, путей совместного преодоления трудностей,
- развитие основных физических данных (реакции, скорости, силы, выносливости).

*Воспитательные:*

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственность за полученные навыки,
- формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов
- приобщение к здоровому образу жизни, участие в общественной жизни.

## 2. Содержание Программы

Занятия в секции способствуют приобретению детьми начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок, «закладка фундамента» здорового образа жизни. Большое внимание уделяется развитию гибкости, растяжки, освоению отдельных элементов базовой техники. В занятиях часто применяются задания с элементами игры, много спортивных игр. Всё это позволяет заинтересовать детей дошкольного возраста.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и т.д.;

- бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д.;

- упражнение без предметов, в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д.;

- упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д.;

- спортивные игры: подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний;

Теория, в разделе общей физической подготовки включает: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение основных правил спортивных игр.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения - (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

Основные упражнения - из разделов гимнастики, легкой атлетики, элементов каратэ, атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры.

## 3. Планируемые результаты

К концу учебного года дети должны иметь приросты показателей физической подготовленности и показывать результаты не ниже среднего их развития.

Дети знают основные упражнения ОФП, умеют выполнять их.

Дети овладевают умениями:

- правила техники безопасности на занятиях;
- спортивную этику и основы этики каратэ;
- правила поведения в спортивном зале;
- основные термины каратэ;

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Дети умеют:
- принимать основные стойки;
  - принимать статические упражнения сохраняя равновесие;
  - выполнять основные виды движений руками;
  - выполнять основные виды движений ногами;
  - выполнять блоки.

#### **4. Оценочные материалы**

Методы диагностики успешности освоения обучающимися содержанием программы применяются следующие:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования и контрольных занятий по знанию техники;
- отслеживание активности обучающихся на занятиях.

#### **5. Формы подведения итогов**

Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Критериями оценками уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные учащимися:

- внутренние соревнования и эстафеты;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности);
- в тестах по общей и физподготовке;
- в контрольных занятиях по знанию техники.

Таблица 1

№	Вид упражнения	Мальчики			девочки		
1	Приседания	10	15	20	5	8	10
2	Отжимания	5	10	15	3	5	7
3	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
4	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
5	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

## 6. Календарный учебный график

Таблица 2

<i>Продолжительность учебного года</i>											
Наименование платной образовательной услуги	Направленность	Дата начала и окончания учебного года	Количество занятий за месяц,								за год
			окт	нояб	дек	январь	фев	мар	апр	май	
«Спортивная секция «Каратэ»	Физкультурно-спортивная	01.10.2024-27.05.2025	8	8	8	6	8	8	8	6	60

## 7. Учебно-тематический план

6-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Физическая культура и спорт в России. Теоретические занятия. Развитие карате в России	1	1	0
2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Морально-волевая, психологическая подготовка.	1	1	0
3	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Места занятий, инвентарь и ТБ.	1	1	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
4	ОФП: разминка на месте, отжимания в упоре лежа, подъем корпуса лежа на спине с броском набивного мяча, приседания.	1	0	1
5	СФП: махи ногами с максимальной амплитудой, выполнение ударов ногами с максимальной скоростью.	1	0	1
6	СФП: выполнение комбинаций в парах, с интервалами отдыха и заданной скоростью.	1	0	1
7	ОФП: прыжки на скакалке, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.	1	0	1
8	СФП: выполнение комбинаций в парах на внезапное действие партнера.	1	0	1
9	ОФП: выполнение акробатических элементов, перевороты, кувырки, подготовительные упражнения для стойке на лопатках.	1	0	1
10	СФП: работа по три человека, контратака на внезапное действие, поочередно.	1	0	1
11	ТТП: перемещение в стойке камайте вперед-назад, влево-вправо.	1	0	1
12	ОФП: отжимания в упоре лежа, подъем на перекладине в парах, подъем корпуса из положения лежа с сопротивлением.	1	0	1
13	СФП: броски набивного мяча в парах в стойке камайте, одной рукой.	1	0	1



14	ТТП: изучение стойки киб-дати.	1	0	1
15	СФП: взрывные отжимания из положения лежа, приседания и выпрыгивания в боевой стойке, бег, прыжки на одной и двух ногах.	1	0	1
16	ТТП: изучение стойки хичиджи-дати, дзенкуцу-дати, киб-дати.	1	0	1
17	ОФП: отжимания в упоре лежа, подъем корпуса из положения лежа на спине, подъем корпуса из положения лежа на животе.	1	0	1
18	СФП: разминка на месте. Бег с ускорением на короткие дистанции, бег из положения лежа на животе. В передвижении ловля брошенного мяча.	1	0	1
19	ТТП: изучение базовых передвижений в стойках дзенкуцу-дати, киб-дати.	1	0	1
20	ОФП: эстафеты с преодолением препятствий, передачей мяча, быстрыми передвижениями.	1	0	1
21	СФП: упражнения с элементами акробатики. Мостик, кувырки, перевороты. Эстафеты с элементами координационных движений и элементов ловкости.	1	0	1
22	СФП: упражнения на развитие гибкости, маховые движения руками и ногами. Круговые движения туловища, выпады ногами, махи. Растяжка в парах на шпагат.	1	0	1
23	ОФП: прыжки на одной, двух ногах с преодолением препятствий, челночный бег.	1	0	1
24	СФП: многократные повторения ударов и комбинаций в парах.	1	0	1
25	ОФП: лежа на спине броски набивного мяча вверх, из положения сидя броски мяча в сторону.	1	0	1
26	СФП: приседания и выпрыгивания в боевой стойке не меняя центр тяжести.	1	0	1
27	ТТП: изучение стойки кокуцу-дати, санчин-дати.	1	0	1
28	ОФП: прыжки на скакалке, бег через препятствия. многоскоки.	1	0	1
29	ТТП: передвижения в стойках дзенкуцу-дати, киб-дати, переход с одной стойки другую и обратно.	1	0	1
30	СФП: передвижения в боевой стойке вперед-назад, уход от прямой атаки в сторону.	1	0	1
31	ТТП: изучение ударов руками моротэ-цуки, ой-цуки.	1	0	1
32	СФП: акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной точке.	1	0	1
33	ОФП: приседания, выпады в прыжке, отжимания в упоре лежа, подъем корпуса из положения лежа.	1	0	1
34	1.Стойка"Ласточка"№1,2(15-30 сек.) 2.Стойка"Киб-дати"(15-30 сек.) 3.Статика"Упор лёжа на ладонях или кулаках"(15-30 сек.) 4.Статика "Уголок"(пресс) (15-30 сек.) 5.Статика"Лодочка"(15-30 сек.)	1	0	1

	6.Игры "Паровозик», «Перестрелка".			
35	1."Круговая тренировка"(6-10 упражнений),1-2 круга. 2.Игра"Забери ленточку"(в парах; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури- аси" можно защищаться блоком "гедан-барай"). Делать 1-2 раунда по 30 сек	1	0	1
36	СФП: простые комбинации из ударов руками и ногами в связке по три удара. Сбив удара с атакой.	1	0	1
37	"Эстафеты"(в командах), ОФП + СФП упражнения. 2.Игра"Забери ленточку"(в парах; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури- аси" можно защищаться блоком "гедан-барай"). Делать 1-2 раундат по 30 сек.-1 мин.	1	0	1
38	ТТП: удары руками моротэ-цуки, ой-цуки, гьяку-цуки в стойке дзенкуцу-дати.	1	0	1
39	ОФП: упражнения на гимнастических снарядах, отжимания от скамьи, подтягивания с низкой перекладины.	1	0	1
40	1.Стойка"Ласточка"№1,2(15-30 сек.) 2.Стойка"Киба-дачи"(15-30 сек.) 3.Статика"Упор лёжа на ладонях или кулаках"(15-30 сек.) 4.Статика "Уголок"(пресс) (15-30 сек.) 5.Статика"Лодочка"(15-30 сек.) 6.Игры "Паровозик», «Перестрелка".	1	0	1
41	1."Круговая тренировка"(6-10 упражнений),1-2 круга. 2.Игра"Забери ленточку"(в парах; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури- аси" можно защищаться блоком "гедан-барай"). Делать 1-2 раундат по 30 сек	1	0	1
42	СФП: простые атаки в боевой стойке на различных дистанциях.	1	0	1
43	ТТП: изучение блоков руками мае гедан-барай, дзедан-укэ.	1	0	1
44	ОФП: бег вперед, спиной, боком, из положений лежа на спине и животе.	1	0	1
45	СФП: встречные атаки, опережающие атаки с ударами ой-цуки гьяку-цуки.	1	0	1
46	ТТП: отработка блоков руками, изучение ударов ногами хидза-гери, кин-гери.	1	0	1
47	1.Стойка"Ласточка"№1,2(15-30 сек.) 2.Стойка"Киба-дачи"(15-30 сек.) 3.Статика"Упор лёжа на ладонях или кулаках"(15-30 сек.) 4.Статика "Уголок"(пресс) (15-30 сек.) 5.Статика"Лодочка"(15-30 сек.) 6.Игры "Паровозик», «Перестрелка".	1	0	1
48	1."Круговая тренировка"(6-10 упражнений),1-2 круга. 2.Игра"Забери ленточку"(в парах; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури-	1	0	1

	аси" можно защищаться блоком "гедан-барай"). Делать 1-2 раундат по 30 сек			
49	СФП: отработка простых атак в парах, защита и контратака.	1	0	1
50	ОФП: работа по 4 человека, переталкивание, борьба лежа на полу, выдергивание рук из положения лежа.	1	0	1
51	1.Отжимания в упоре лёжа на ладонях стоя на коленях,5-8 раз. 2.Приседания в стойке "Фудо-дати"(руки в замке за головой) 5-8 раз. 3.Пресс "Уголок" в динамике (в парах и без), 5-6раз. 4."Лодочка" 5. Эстафета	1	0	1
52	ОФП: упражнения на укрепление мышц спины, подъемы корпуса из положения лежа, статические упражнения.	1	0	1
53	СФП: изучение простых обманных движений. Изменение уровня атаки в нападении и защите.	1	0	1
54	ТТП: передвижения в стойке дзенкуцу-дати с ударами руками, блоки.	1	0	1
55	ОФП: упражнения для укрепления брюшного пресса, в парах из положения лежа на спине переброс мяча друг другу. Скручивания корпуса на скамье.	1	0	1
56	СФП: приседания и выпрыгивания в боевой стойке не меняя центр тяжести. Передвижения вперед-назад.	1	0	1
57	ТТП: передвижения в стойке дзенкуцу-дати с ударами ногами.	1	0	1
58	СФП: переход из одной стойки в другую. Короткий и длинный выход от атаки, уход от прямой атаки рукой.	1	0	1
59	ТТП: отработка традиционного ката тайкеку соно-ичи.	1	0	1
60	ОТКРЫТОЕ ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	1	0	1
	ИТОГО	60	3	57

5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Физическая культура и спорт в России. Теоретические занятия. Развитие карате в России	1	1	0
2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Морально-волевая, психологическая подготовка.	1	1	0
3	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Места занятий, инвентарь и ТБ.	1	1	0
	ИТОГО	3	3	0
4	ОФП: разминка на месте, отжимания в упоре лежа, подъем корпуса лежа на спине, приседания.	1	0	1

5	СФП: махи ногами с максимальной амплитудой,	1	0	1
6	СФП: выполнение комбинаций в парах, с интервалами отдыха и заданной скоростью.	1	0	1
7	ОФП: прыжки на скакалке, приседания, выпрыгивания.	1	0	1
8	СФП: выполнение смещения в парах на внезапное действие партнера.	1	0	1
9	ОФП: выполнение акробатических элементов, перевороты.	1	0	1
10	СФП: работа по три человека, по очереди пятнашки	1	0	1
11	ТТП: перемещение в стойке камайте вперед-назад, влево-вправо.	1	0	1
12	ОФП: отжимания в упоре лежа, в парах подъем корпуса из положения лежа.	1	0	1
13	СФП: пятнашки в парах в стойке камайте, одной рукой.	1	0	1
14	ТТП: изучение стойки кйба-дати.	1	0	1
15	СФП: отжимания из положения лежа, приседания и выпрыгивания, прыжки на одной и двух ногах.	1	0	1
16	ТТП: изучение стойки хичиджи-дати, дзенкуцу-дати	1	0	1
17	ОФП: отжимания в упоре лежа, подъем корпуса из положения лежа на спине.	1	0	1
18	СФП: разминка на месте. Бег с ускорением на короткие дистанции.	1	0	1
19	ТТП: изучение базовых передвижений в стойке дзенкуцу-дати	1	0	1
20	ОФП: эстафеты с преодолением препятствий, передачей мяча, быстрыми передвижениями.	1	0	1
21	СФП: упражнения с элементами акробатики. Мостик, перевороты. Эстафеты с элементами координационных движений и элементов ловкости.	1	0	1
22	СФП: упражнения на развитие гибкости, маховые движения руками и ногами. Круговые движения туловища, выпады ногами, махи.	1	0	1
23	ОФП: прыжки на одной, двух ногах с преодолением препятствий, челночный бег.	1	0	1
24	СФП: многократные повторения ударов и комбинаций.	1	0	1
25	ОФП: лежа на спине подъем корпуса, из положения лежа на животе подъем корпуса.	1	0	1
26	СФП: приседания и выпрыгивания в боевой стойке не меняя центр тяжести.	1	0	1
27	ТТП: изучение стойки, санчин-дати.	1	0	1
28	ОФП: прыжки на скакалке, бег через препятствия.	1	0	1
29	ТТП: передвижения в стойках дзенкуцу-дати.	1	0	1
30	СФП: передвижения в боевой стойке вперед-назад.	1	0	1
31	ТТП: изучение ударов руками моротэ-цуки, ой-цуки.	1	0	1

32	СФП: акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной точке.	1	0	1
33	ОФП: приседания, выпады, отжимания в упоре лежа, подъем корпуса из положения лежа.	1	0	1
34	1.Стойка"Ласточка"№1,2(15-30 сек.) 2.Стойка"Киба-дачи"(15-30 сек.) 3.Статика"Упор лёжа на ладонях или кулаках"(15-30 сек.) 4.Статика "Уголок"(пресс) (15-30 сек.) 5.Статика"Лодочка"(15-30 сек.) 6.Игры "Паровозик»,	1	0	1
35	1."Круговая тренировка"(6-10 упражнений),1-2 круга.	1	0	1
36	СФП: простые комбинации из ударов руками и ногами	1	0	1
37	"Эстафеты"(в командах), Игра"Забери ленточку"(в парах; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури-аси" можно защищаться блоком "гедан-барай"). Делать 1-2 раундат по 30 сек.-1 мин.	1	0	1
38	ТТП: удары руками моротэ-цуки, ой-цуки в стойке дзенкуцу-дати.	1	0	1
39	ОФП: упражнения на гимнастических снарядах, отжимания от скамьи, подтягивания с низкой перекладины.	1	0	1
40	1.Стойка"Ласточка"№1,2(15-30 сек.) 2.Стойка"Киба-дачи"(15-30 сек.) 3.Статика"Упор лёжа на ладонях или кулаках"(15-30 сек.) 4.Статика "Уголок"(пресс) 0(15-30 сек.) 5.Статика"Лодочка"(15-30 сек.) 6.Игры "Паровозик», «Перестрелка".	1	0	1
41	1."Круговая тренировка"(6-10 упражнений),1-2 круга. 2.Игра"Забери ленточку"(в парах; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури-аси" можно защищаться блоком "гедан-барай"). Делать 1-2 раундат по 30 сек	1	0	1
42	СФП: простые атаки в боевой стойке	1	0	1
43	ТТП: изучение блоков руками мае гедан-барай	1	0	1
44	ОФП: бег вперед, спиной, боком, из положений лежа на спине и животе.	1	0	1
45	СФП: атаки с ударами ой-цуки гьяку-цуки.	1	0	1
46	ТТП: отработка блоков руками, изучение ударов ногами хидза-гери	1	0	1
47	1.Стойка"Ласточка"№1,2(15-30 сек.) 2.Стойка"Киба-дачи"(15-30 сек.) 3.Статика"Упор лёжа на ладонях или кулаках"(15-30 сек.) 4.Статика "Уголок"(пресс) (15-30 сек.) 5.Статика"Лодочка"(15-30 сек.) 6.Игры "Паровозик», «Перестрелка".	1	0	1

48	Игра "Забери ленточку" (в парах; с судейством; двигаясь приставными шагами и способом "Окури-аси" можно защищаться блоком "гедан-барай"). Делать 1-2 раунда по 30 сек	1	0	1
49	СФП: отработка простых атак	1	0	1
50	ОФП: работа по 4 человека, переталкивание, борьба лежа на полу	1	0	1
51	1. Отжимания в упоре лёжа на ладонях стоя на коленях, 5-8 раз. 2. Приседания в стойке "Фудо-дати" (руки в замке за головой) 5-8 раз. 3. Пресс "Уголок" в динамике (в парах и без), 5-6 раз. 4. "Лодочка" 5. Эстафета	1	0	1
52	ОФП: упражнения на укрепление мышц спины, подъемы корпуса из положения лежа, статические упражнения.	1	0	1
53	СФП: изучение простых комбинаций руками на месте в боевой стойке камайтэ	1	0	1
54	ТТП: передвижения в стойке дзенкуцу-дати с ударами руками.	1	0	1
55	ОФП: упражнения для укрепления брюшного пресса, скручивания корпуса на скамье.	1	0	1
56	СФП: приседания и выпрыгивания в боевой стойке не меняя центр тяжести. Передвижения вперед-назад.	1	0	1
57	ТТП: передвижения в стойке дзенкуцу-дати с ударами ногами.	1	0	1
58	СФП: перемещение в стойке камайтэ вперед-назад с ударами йо цуки, гьку цуки	1		1
59	ТТП: изучение ката тайкеку соно-ичи.	1	0	1
60	ОТКРЫТОЕ ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	1	0	1
	ИТОГО	60	3	57

*4-5 лет*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Теоретические занятия.				
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие карате в России и за рубежом	1	1	0
2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Места занятий, инвентарь и ТБ	1	1	0
	ИТОГО	2	2	0
3	ТТП: Кихон разминка на месте, изучение названия стоек в каратэ и правильности произношения. Изучение позиции сейдза, айдза.	1	0	1
4	ОФП: СТРОЕВЫЕ УПР разминка на месте, изучение основ строевой подготовки. Строй - установленное	1	0	1

	размещение в определенном. Шеренга - строй, в котором ученики размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.			
5	СФП: ПЕРЕДВИЖЕНИЯ суставная разминка на месте, изучение техник перемещения в боевой стойке, изучение боевой стойки камайте.	1	0	1
6	ТТП: КАТА разминка на месте, изучение традиционного ката тайкеоку соно ичи.	1	0	1
7	ОФП: ОРУ разминка в движении, ОРУ на месте: маховые движения ногами на месте, приседания, вращения и махи руками, вращения корпусом на месте.	1	0	1
8	СФП: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ суставная разминка в движении, изучение стоек хэйко-дати, хэйсоку-дати, перемещения в стойке камайтэ.	1	0	1
9	ТТП: КИХОН разминка на месте, повторение названия стоек, изучение базовых стоек фудо-дати, дзенкуцу-дати.	1	0	1
10	ОФП: ИГРЫ, разминка на месте. Игры: перетягивания в парах. По командам перетягивание за черту одной рукой команды соперника.	1	0	1
11	СФП: СПАРРИНГ суставная разминка на месте, в парах отработка смещения в сторону по сигналу.	1	0	1
12	ТТП: КАТА разминка на месте, отработка ударов ногами хидза-гери, кин-гери на месте, перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударами ногами, повторение ката тайкеоку соно ичи.	1	0	1
13	ОФП: АКРОБАТИКА разминка на месте, в движении. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вправо-влево, вперед-назад.	1	0	1
14	СФП: ПЕРЕДВИЖЕНИЯ разминка в движении, улучшение баланса в передвижении стойки камайтэ, работа в парах по заданию на смещение.	1	0	1
15	ТТП: КИХОН разминка на месте повторение базовых стоек фудо-дати и дзенкуцу-дати и перемещения в них на три счета.	1	0	1
16	ОФП: СИЛОВАЯ разминка на месте, суставная разминка. Отжимания в упоре лежа 3*10, подъем корпуса лежа на спине с фиксацией ног 3*10.	1	0	1
17	СФП: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ разминка в движении, изучение стойки кокуцу-дати, перемещение в стойке камайтэ с ударом гяку-цуки чюдан.	1	0	1
18	ТТП: КАТА разминка на месте, изучение базовой стоки йой-дати, изучение традиционного ката сакуги тайкеоку соно ичи.	1	0	1
19	ОФП: ГИБКОСТЬ суставная разминка на месте, в движении. Развитие гибкости: наклоны к прямым ногам, подготовительные упражнения к шпагату.	1	0	1
20	СФП: СПАРРИНГ суставная разминка на месте, в парах отработка смещения в сторону по сигналу.	1	0	1

21	ТТП: КИХОН разминка на месте, изучение прямого удара моротэ-цуки (дзедан, чюдан, гедан), изучение базовых ударов руками сейкен-ой цуки (дзедан, чюдан, гедан).	1	0	1
22	ОФП: БЕГ разминка в движении, эстафеты по заданию с элементами бега в разных вариантах.	1	0	1
23	СФП: ПЕРЕДВИЖЕНИЯ суставная разминка на месте, перемещение в стойке камайтэ вперед-назад, в парах «пятнашки» в стойке камайте.	1	0	1
24	ТТП: КАТА разминка на месте, повторение традиционного ката тайкеку соно-ити.	1	0	1
25	ОФП: СТРОЕВЫЕ разминка на месте. Изучение строевой подготовки. Строй - установленное размещение в определенном. Шеренга - строй, в котором ученики размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах. Интервал - расстояние по фронту между учениками. Дистанция - расстояние в глубину между учениками.	1	0	1
26	СФП: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ разминка в движении, отработка удара хидза-гери дзедан.	1	0	1
27	ТТП: КИХОН разминка на месте, повторение ударов руками моротэ-цуки, ой-цуки на месте, изучение ударов ногами хидза-гери, кин-гери.	1	0	1
28	ОФП: ОРУ разминка в движении. ОРУ наклоны и вращения корпуса, элементы борьбы в боевой стойке камайте.	1	0	1
29	СФП: СПАРРИНГ разминка в движении, улучшение баланса в передвижении стойки камайтэ, работа в парах по заданию на смещение.	1	0	1
30	ТТП: КАТА разминка на месте, передвижения в стойке дзенкуцу-дати с блоком сейкен дзедан-укэ и ударом сейкен ой-цуки, повторение сакуги тайкеоку соно ичи.	1	0	1
31	ОФП: ИГРЫ разминка в движении. Эстафета с преодолением препятствий из гимнастических снарядов.	1	0	1
32	СФП: ПЕРЕДВИЖЕНИЯ суставная разминка в движении, перемещение в стойке камайтэ вперед-назад, влево-вправо.	1	0	1
33	ТТП: КИХОН разминка на месте, перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударами руками моротэ-цуки, сейкен-ой цуки (дзедан, чюдан, гедан).	1	0	1
34	ОФП: АКРОБАТИКА суставная разминка на месте, в движении. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед	1	0	1
35	СФП: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ суставная разминка в движении, перемещение в стойке камайте с ударом ой-цуки, гьяку-цуки чюдан.	1	0	1
36	ТТП: КАТА разминка на месте, перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом моротэ-цуки(дзедан, чюдан, гедан), отработка традиционного ката тайкеку соно-ичи	1	0	1



37	ОФП: СИЛОВАЯ разминка на месте. Подтягивания на перекладине 3*5, подъем корпуса лежа на животе 3*15.	1	0	1
38	СФП: СПАРРИНГ Специальная физическая подготовка: разминка в движении, отработка блоков дзедан-укэ, мае гедан-барай в парах.	1	0	1
39	ТТП: КИХОН разминка на месте, перемещение в стойке дзенкуйу-дати с ударами ногами хидза-гери дзедан, кин-гери гедан.	1	0	1
40	ОФП: ГИБКОСТЬ разминка суставная в движении. Упражнения на увеличение гибкости: наклоны к прямым ногам, растяжка на шпагаты.	1	0	1
41	СФП: ПЕРЕДВИЖЕНИЯ суставная разминка на месте, в парах отработка смещения в сторону по сигналу.	1	0	1
42	ТТП: КАТА разминка на месте, повторение ката тайкеоку соно ичи.	1	0	1
43	ОФП: БЕГ разминка на месте, в движении. Изучение техники бега, бег из положения лежа на спине, на животе, бег спиной.	1	0	1
44	СФП: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ суставная разминка в движении, выполнение удара ой-цуки чюдан, хидза – гери дзедан в стойке камайте по сигналу.	1	0	1
45	ТТП: КИХОН разминка на месте, перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом моротэ-цуки (дзедан, чюдан, гедан), изучение удара гьяку-цуки (дзедан, чюдан, гедан).	1	0	1
46	ТТП: КИХОН разминка на месте, перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом моротэ-цуки (дзедан, чюдан, гедан), изучение удара гьяку-цуки (дзедан, чюдан, гедан).	1	0	1
47	ОФП: СТРОЕВАЯ разминка на месте. Строевые упражнения: изучение Ряд - два ученика, стоящих в строю в затылок один другому. Направляющий - ученик, движущийся головным в указанном направлении. Замыкающий - ученик, движущийся последним в колонне.	1	0	1
48	СФП: СПАРРИНГ суставная разминка в движении, в парах пятнашки, перемещения в стойке камайте.	1	0	1
49	ТТП: КАТА разминка на месте, повторение ката сакуги тайкеоку соно ичи	1	0	1
50	ОФП: ОРУ суставная разминка на месте, ОРУ на месте: вращения корпусом, махи ногами на месте и в движении, работа в парах с элементами борьбы.	1	0	1
51	ОФП: ИГРЫ разминка в движении. Эстафеты с передачей, расстановкой и собиранием предметов.	1	0	1
52	ТТП: КИХОН разминка на месте, изучение блоков сейкен дзедан-укэ, мае гедан-барай.	1	0	1
53	ОФП: АКРОБАТИКА суставная разминка на месте. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад, влево-вправо, кувьрки назад.	1	0	1

54	ОФП: СИЛОВАЯ разминка на месте. Отжимания в упоре лежа 3*15, подъем корпуса из положения лежа на спине 3*15, Приседания 3*15.	1	0	1
55	ТТП: КАТА разминка на месте, повторение ката тайкеоку соно ичи	1	0	1
56	ОФП: ГИБКОСТЬ суставная разминка на месте, в движении, махи ногами в положении стоя, подготовительные упражнения для шпагата, растяжка на шпагат с партнером.	1	0	1
57	ОФП: БЕГ суставная разминка в движении. Бег из положения сидя, лежа на спине, челночный бег по отрезкам.	1	0	1
58	ТТП: КИХОН разминка на месте, перемещение в стойке дзенкуцу-дати с блоками сэйкэн дзедан-укэ, мае гедан-барай.	1	0	1
59	ОФП: СТРОЕВАЯ суставная разминка в движении, практика строевой подготовки, перестроения в «коробке»	1	0	1
60	ОТКРЫТОЕ ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	1	0	1
	ИТОГО	60	2	58

## 8. Ресурсное обеспечение программы

### 8.1. Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие **психолого-педагогические условия**:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Таблица 3

<b>Педагогические кадры</b>	
Программа	Сведения о педагогах
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Каратэ»	Тренер- преподаватель: Фурсова Екатерина Сергеевна Образование: высшее, ИДО ФГБОУ «Алтайский государственный педагогический университет», 2019. Квалификация: физическая культура и спорт. Специальность: тренер – преподаватель.

## 8.2. Информационно - методическое обеспечение

Таблица 4

Программа дополнительного образования	Основные методические материалы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Каратэ»	-Вовк Н.М. «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп». -Комлев А. «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие.

## 8.3. Материально - техническое обеспечение

Таблица 5

Программа дополнительного образования	Помещение	Материалы и оборудование
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Каратэ»	физкультурный зал	-ковёр (палас) для занятий на полу; -гимнастические скамейки; -гимнастические палки; -обручи; -детские гантели; -утяжелители; -мешок боксерский; -ориентиры пространства (конусы); -ленточки, мячи (разного размера), др. материал для подвижных игр.