

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №177»
МБДОУ «Детский сад №177»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол №3 от 22.08.2024



УТВЕРЖДЕНО

приказом и.о. заведующего
МБДОУ «Детский сад №177»
от 22.08.2024 № 136-осн.

Ю.А. Филиппева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «КАРАТЭ»

Направленность:	физкультурно- спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст обучающихся:	4 – 7 лет
Автор-составитель:	Фурсова Екатерина Сергеевна, тренер - преподаватель

Барнаул
2024

№	Содержание	страница
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 ДООУ.

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 28 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	янв	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
	ИТОГО	3	3	0
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 камаите 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 камаите, 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 раунда 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 раунда 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), 5-6 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 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 киб-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-аши" 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 стойки 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 сакути 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

Педагогические кадры	
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.