

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №8 Г. ТОМСКА  
(МАДОУ № 8)

---

634049, г. Томск, ул. Новосибирская, 41, тел./факс: (3822)669744, тел.: (3822)669712,  
e-mail: [dou8@education70.ru](mailto:dou8@education70.ru)  
ИНН 7017192617, КПП 701701001, ОГРН 1077017031475

**«ПРИНЯТО»**

На педагогическом  
совета МАДОУ №8  
протокол №1  
от «30» августа 2022 г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий МАДОУ №8  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Войнич  
«30» августа 2022 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БЕБИ-КАРАТЕ»**

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор: Дудин В.К.,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ:

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

#### 1.1. Пояснительная записка

#### 1.2. Цель и задачи программы

#### 1.3. Содержание программы

##### 1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (5-6 лет)

##### 1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (6-7 лет)

#### 1.4. Планируемые результаты.....

##### 1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (5-6 лет)

##### 1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (6-7 лет)

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1. Календарный учебный график

##### 2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет

##### 2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет

#### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы

#### 2.4. Оценочные материалы

#### 2.6. Список литературы

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «БЕБИ-КАРАТЭ» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на развитие физических качеств дошкольников (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования. Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость). Также 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 каратэ, но и на другие двигательные действия. В младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате. В контексте изучения каратэ проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д. Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Спортивные соревнования по различным разделам каратэ приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодёжной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методическая база построения образовательного процесса обучения как целостная методика, технология, доступная для применения в данных видах спорта, до сих пор недостаточно разработана.

Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что во всех видах детской спортивной деятельности на каждом возрастном этапе, первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей воспитанников, их

творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности.

Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции «О правах ребенка», что соответствует современным нормам воспитания и развития ребенка.

Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности - это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определение целей и задач воспитания, обучения и тренировочного процесса, преемственность всех возрастных периодов.

Актуальность разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 70% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

• с п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";

• п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности".

Программа «Беби-каратэ» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

(постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление администрации Города Томска от 17.10.2012 № 1235 «Об утверждении Положения об организации оказания платных услуг муниципальными учреждениями социальной сферы муниципального образования «Город Томск».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на два учебных года обучения (сентябрь-май), 72 часа в год

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю, периодичность - с сентября по май включительно; продолжительностью –30 минут.

Дополнительная образовательная программа по каратэ для детей дошкольного возраста (5-7 лет) в том числе для детей ОВЗ  
В группе занимается не более 15 человек возраст 5-7 лет.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.

**Задачи:**

– **образовательные:**

- усвоение техники каратэ
- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;
- увеличение двигательной активности детей.

– **развивающие:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение гибкости, ловкости, координации движений; развитие быстроты.

– **воспитательные:**

- воспитание и укрепление морально – волевых качеств обучающихся;
- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни.

### 1.3. Содержание программы.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координативной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта и единоборств.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

б) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);

7) дыхательные упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые, одиночные удары руками и ногами и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить коррективы в тренировочный процесс.

На этих этапах подготовки большое значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала каратэ.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить ребенка осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы - общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.



### 1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов		
				Теория	Практика	всего
1.	Теоретическая подготовка		Основная терминология для занимающихся. Моральный и волевой облик владеющего каратэ.	2		2
2.	ОФП (общая физическая подготовка).		упражнения для рук; упражнения для ног упражнения для туловища; упражнения на координацию движений и равновесие; упражнения для растяжки;	2	18	20
3.	Специальная ОФП.		<p>аУпражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели».</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Упражнения для развития равновесия. Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике каратэ, т.к.</p>	1	4	5

			выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.			
4.	Техническая подготовка		<p>Удары:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение прямого удара рукой из различных положений на месте и в передвижении;</li> <li>• освоение прямых и круговых ударов ногой из различных по- ложения на месте и в передвижении;</li> <li>• освоение круговых ударов рукой изнутри и снаружи на месте и в передвижении.</li> </ul> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение верхнего, сбивающего, вычерпывающего, нижнего снаружи, нижнего изнутри блоков и блока наружным ребром ладони на месте и в передвижении.</li> </ul> <p>Комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• блок-удар на месте и в передвижении.</li> </ul> <p>Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение базовых стоек: передняя, задняя, стойка «всадника», естественные стойки, кошки, цапли, обратная передняя стойка.</li> </ul> <p>Передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.</li> </ul> <p>Техническая работа с партнёром:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обусловленный пятишажный бой на изучаемые блоки и атаки,</li> </ul>	3	31	34
5.	Спарринговая подготовка.		<p>Программа подготовки спортсменов по ката.</p> <p>1) Ката – формальные технические комплексы, считаются важнейшим</p>	1	5	6

			<p>разделом подготовки спортсмена. Ката включают в себя весь объём базовой техники (кихона) и представляют собой условный бой с несколькими воображаемыми противниками.</p> <p>2) Насыщенность ката техническими элементами и связками, сложность рисунка ката и его ритма определяют уровень сложности этого ката. Ката базовые ката ученической ступени Хейан-Шодан, Хейан-Нидан,</p> <p>3) Ката – один из разделов экзамена на кю, порядок овладения которыми предполагает продвижение ученика от простых к всё более усложняющимся техническим комплексам</p> <p>1) Отработка основных технических элементов.</p> <p>а) стойки:</p> <p>мусуби-дачи хэйко-дачи киба-дачи зенкутсу-дачи кокутсу-дачи камаэ</p> <p>б) блоки:</p> <p>агэ-уке гедан-барай учи-уке сото-уке шүто-уке</p> <p>в) удары руками:</p> <p>чоку-цуки</p>			
--	--	--	---	--	--	--

		<p>ой-цуки  гяку-цуки  рен-цуки  самбон-цуки</p> <p>уракен-учи  шуго-учи  тэцуи-учи</p> <p>г) удары ногами:</p> <p>маэ-гири  йоко-кэкоми-гири  маваши-гири  микадзуки  ура-микадзуки  аши-барай  фумикоми</p> <p><b>Связки технических элементов.</b></p> <p>блок/удар  удар/блок  усложнённые связки  (до 4 эл-тов)</p>			
6.	Самооборона.	<p>Самооборона от захватов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• за одноименную руку</li> <li>• за разноименную руку</li> <li>• <input type="checkbox"/> за обе руки</li> </ul>		5	5
<b>ИТОГО</b>			9	63	72

### 1.3.2. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов		
				Теория	Практика	всего
1.	Теоретическая подготовка		Основы техники и тактики каратэ. Правила соревнований для участников.	2		2
2.	ОФП (общая физическая подготовка).		упражнения для рук; упражнения для ног упражнения для туловища; упражнения на координацию движений и равновесие; упражнения для растяжки; элементы акробатики.	2	8	10
3.	Специальная ОФП.		<p>аУпражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели».</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Упражнения для развития равновесия. Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике каратэ, т.к. выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.</p>	1	9	10
4.	Техническая подготовка		Удары:	2	25	27

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение прямого удара рукой из различных положений на месте и в передвижении;</li> <li>• освоение прямых и круговых ударов ногой из различных положений на месте и в передвижении;</li> <li>• освоение круговых ударов рукой изнутри и снаружи на месте и в передвижении.</li> </ul> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение верхнего, сбивающего, вычерпывающего, нижнего снаружи, нижнего изнутри блоков и блока наружным ребром ладони на месте и в передвижении.</li> </ul> <p>Комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• блок-удар на месте и в передвижении.</li> </ul> <p>Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение базовых стоек: передняя, задняя, стойка «всадника», естественные стойки, кошки, цапли, обратная передняя стойка.</li> </ul> <p>Передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.</li> </ul> <p>Техническая работа с партнёром:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обусловленный пятишажный бой на изучаемые блоки и атаки,</li> </ul>			
5.	Спарринговая подготовка.	<p>Программа подготовки спортсменов по ката.</p> <p>1) Ката – формальные технические комплексы, считаются важнейшим разделом подготовки спортсмена. Ката включают в себя весь объём базовой техники (кихона) и представляют собой</p>	2	14	16

		<p>условный бой с несколькими воображаемыми противниками.</p> <p>2) Насыщенность ката техническими элементами и связками, сложность рисунка ката и его ритма определяют уровень сложности этого ката. Ката базовые ката ученической ступени Хейан-Шодан, Хейан-Нидан,</p> <p>3) Ката – один из разделов экзамена на кю, порядок овладения которыми предполагает продвижение ученика от простых к всё более усложняющимся техническим комплексам</p> <p>1) Отработка основных технических элементов.</p> <p>а) стойки:</p> <p>мусуби-дачи хэйко-дачи киба-дачи зенкутсу-дачи кокутсу-дачи камаэ</p> <p>б) блоки:</p> <p>агэ-уке гедан-барай учи-уке сото-уке шүто-уке</p> <p>в) удары руками:</p> <p>чоку-цуки ой-цуки гяку-цуки рен-цуки</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>самбон-цуки</p> <p>уракен-учи шутто-учи тэцуи-учи</p> <p>г) удары ногами:</p> <p>маэ-гири йоко-кэкоми-гири маваши-гири микадзуки ура-микадзуки аши-барай фумикоми</p> <p><b>Связки технических элементов.</b></p> <p>блок/удар удар/блок усложнённые связки (до 4 эл-тов)</p>			
6.	Самооборона.	<p>Самооборона от захватов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• за одноименную руку</li> <li>• за разноименную руку</li> <li>• <input type="checkbox"/> за обе руки</li> </ul>	1	6	7
<b>ИТОГО</b>			10	62	72



## **1.4. Планируемые результаты.**

### **1.4.1. Первый год обучения (5-6 лет)**

#### **Ожидаемый результат.**

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техникой, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к занятию в старших группах.

#### **Дети будут знать:**

- историю возникновения каратэ

#### **Дети будут уметь:**

- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон, ката)
- правильно выполнять базовые приемы самообороны.

### **1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (6-7 лет)**

#### **Ожидаемый результат.**

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техникой, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к дальнейшему занятию в спортивных клубах.

#### **Дети будут знать:**

- правила соревнований и судейства по системе WKF (World Karate Federation)
- основные принципы каратэ – шотокан

#### **Дети будут уметь:**

- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон, ката)
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- правильно выполнять базовые приемы самообороны

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2019-2020 учебный год.

№п/п	№по		тема	Количество часов
<b>Теоритическая подготовка 2ч</b>				
1	1	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
2	2	15.50-16.20	Спарринговая подготовка	1
<b>ОФП( общая физическая подготовка) 20ч.</b>				
3	1	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
4	2	15.50-16.20	Самооборона	1
5	3	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
6	4	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
7	5	15.50-16.20	ОФП. Спортивная подготовка	1
8	6	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
9	7	15.50-16.20	Самооборона	1
10	8	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
11	9	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
12	10	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
13	1	15.50-16.20	Самооборона	1
14	2	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
15	3	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
16	4	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
17	5	15.50-16.20	Самооборона	1
18	6	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
19	7	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
20	8	15.50-16.20	Самооборона	1
21	9	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
22	10	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
<b>Специальная подготовка. 5ч.</b>				
23	1	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
24	2	15.50-16.20	Самооборона	1
25	3	15.50-16.20	Специальная подготовка	1
26	4	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
27	5	15.50-16.20	Спарринговая подготовка	1
28	6	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
29	7	15.50-16.20	Самооборона	1
30	8	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
31	9	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
32	10	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
33	11	15.50-16.20	Самооборона	1
34	12	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
35	13	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
36	14	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
37	15	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
38	16	15.50-16.20	Самооборона. ОФП.	1
39	17	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
40	18	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
41	19	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
42	20	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
43	21	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
44	22	15.50-16.20	Самооборона.	1
45	23	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
46	24	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
47	25	15.50-16.20	Техническая подготовка	1

48	26	15.50-16.20	Самооборона	1
49	27	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
50	1	15.50-16.20	Спарринговая подготовка	1
51	2	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
52	3	15.50-16.20	Самооборона	1
53	4	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
54	5	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
55	6	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
56	7	15.50-16.20	Самооборона	1
57	8	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
58	9	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
59	10	15.50-16.20	Спарринговая подготовка	1
60	11	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
61	12	15.50-16.20	Самооборона. ОФП	1
			<b>Спарринговая подготовка 6ч.</b>	
62	13	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
63	14	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
64	15	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
65	16	15.50-16.20	Самооборона	1
66	1	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
67	2	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
			<b>Самооборона , 5 часов</b>	
68	3	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
69	4	15.50-16.20	Самооборона ОФП	1
70	5	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
71	6	15.50-16.20	Техническая подготовка. Специальная подготовка	1
72	7	15.50-16.20	Самооборона	1

## 2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2022-2023 учебный год.

№п/п	№по разделу	дата		тема	Количество часов
<b>Теоритическая подготовка 2ч</b>					
1	1	2.09	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
2	2	7.09	16.30-17.00	Спарринговая подготовка	1
<b>ОФП( общая физическая подготовка) 10ч.</b>					
3	1	9.09	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1
4	2	14.09	16.30-17.00	Самооборона	1
5	3	16.09	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
6	4	21.09	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
7	5	28.09	16.30-17.00	ОФП. Спортивная подготовка	1
8	6	30.09	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
9	7	5.10	16.30-17.00	Самооборона	1
10	8	7.10	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
11	9	12.10	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
12	10	14.10	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
<b>Специальная подготовка. 10ч.</b>					
13	1	21.10	16.30-17.00	Самооборона	1
14	2	26.10	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
15	3	28.10	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
16	4	2.11	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
17	5	4.11	16.30-17.00	Самооборона	1
18	6	9.11	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1

19	7	11.11	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
20	8	16.11	16.30-17.00	Самооборона	1
21	9	18.11	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
22	10		16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
<b>Техническая подготовка 27ч.</b>					
23	1	25.11	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
24	2	30.11	16.30-17.00	Самооборона	1
25	3	2.12	16.30-17.00	Специальная подготовка	1
26	4	7.12	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
27	5	<b>Техническая подготовка 27ч.</b>	16.30-17.00	Спарринговая подготовка	1
28	6	9.12	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
29	7	14.12	16.30-17.00	Самооборона	1
30	8	16.12	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
31	9	21.12	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
32	10	23.12	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
33	11	28.12	16.30-17.00	Самооборона	1
34	12	11.01	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
35	13	13.01	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
36	14	18.11	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
37	15	20.11	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1
38	16	25.11	16.30-17.00	Самооборона. ОФП.	1
39	17	27.11	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
40	18	1.02	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
41	19	3.02	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
42	20	8.02	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
43	21	10.02	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
44	22	15.02	16.30-17.00	Самооборона.	1
45	23	17.02	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
46	24	22.02	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
47	25	24.02	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
48	26	1.03	16.30-17.00	Самооборона	1
49	27	3.03	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
<b>Спарринговая подготовка 16ч.</b>					
50	1	15.03	16.30-17.00	Спарринговая подготовка	1
51	2	17.03	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1
52	3	22.03	16.30-17.00	Самооборона	1
53	4	24.03	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
54	5	29.03	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
55	6	31.03	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
56	7	5.04	16.30-17.00	Самооборона	1
57	8	7.04	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
58	9	12.04	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
59	10	14.04	16.30-17.00	Спарринговая подготовка	1
60	11	19.04	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1
61	12		16.30-17.00	Самооборона. ОФП	1
62	13	21.04	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
63	14	26.04	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
64	15	28.04	16.30-17.00	Специальная ОФП	1
65	16	5.05	16.30-17.00	Самооборона	1
<b>Самооборона , 7 часов</b>					
66	1	12.05	16.30-17.00	Техническая подготовка	1
67	2		16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
68	3	13.05	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1
69	4	17.05	16.30-17.00	Самооборона ОФП	1
70	5	19.05	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1
71	6	24.05	16.30-17.00	Техническая подготовка. Специальная подготовка	1
72	7	26.05	16.30-17.00	Самооборона	1

## **2.2. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение:**

1. спортивный зал со специальным покрытием в спортзале не менее 8X8 . 2. Мешок боксёрский. 3. Лапы боксерские. 4. Лапы малые, средние и большие. 5. Лапы-ракетки. 6. Груша боксерская. 7 . Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные. 8. Скакалка гимнастическая. 9. Скамейка гимнастическая. 10. Стенка гимнастическая 11. Секундомер

## **2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы).**

Итоговые занятия– 2 раза в год.

Проведение соревнований на базе ДОУ

## **2.4. Оценочные материалы**

Наблюдение, критерии освоения программы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, Москва, 2013 г.
2. Гагонин С. Г. Историко – философские и теоретические основы спортивно – боевых единоборств, Санкт – Петербург, 2010 г.
3. А.А. Долин, Г. С. Попов. Кемпо – традиции боевых искусств, Санкт – Петербург, 2015 г.
4. Лапшин С. А. Карате - до. Санкт – Петербург, 2012 г.
5. Накаяма М. Практическое карате для всех. Санкт – Петербург, 2001 г.
7. Накаяма М. Динамика карате. Санкт – Петербург, 2016г.