

**Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

Рекомендована решением  
методического совета  
МАОУ ДО г. Иркутска  
«Дворец творчества»  
протокол № 12  
от 29.05.2018 г

Утверждена  
приказом по МАОУ ДО г. Иркутск  
«Дворец творчества»  
от 29.05.2018 г № 114 -ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Каратэ-до для дошкольников»**

**Возраст учащихся:** дети 5 – 6 лет  
**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Срок реализации:** 2 года  
**Составитель программы:**  
Мустафаев Вагиф Русланович,  
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2018 год

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Информационные материалы и литература	3
1.2.	Направленность программы ДО	3
1.3.	Актуальность программы	3
1.4.	Отличительные особенности программы	3
1.5.	Цель и задачи программы	4
1.6.	Адресат программы	4
1.7.	Срок освоения программы	4
1.8.	Режим занятий	4
1.9.	Формы обучения	4
1.10.	Особенности организации образовательного процесса	4
<b>2.</b>	<b>Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программ</b>	<b>5</b>
2.1.	Объем программы	5
2.2.	Содержание программы	5
2.3.	Планируемые результаты	13
<b>3</b>	<b>Комплекс организационно – педагогических условий</b>	<b>14</b>
3.1.	Учебный план	14
3.2.	Календарный учебный график	16
3.3.	Условия реализации программы	18
3.4.	Формы аттестации. Оценочные материалы	18
3.5.	Методические материалы	19
3.6.	Список литературы	19
<b>4</b>	<b>Иные компоненты</b>	<b>20</b>

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Информационные материалы о программе**

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) «Каратэ-до для дошкольников» составлена с использованием отдельных положений программ:

- Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей
- Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014г.

### **1.2. *Направленность программы:* физкультурно-спортивная, каратэ**

### **1.3. *Актуальность и педагогическая целесообразность программы***

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад. К тому же боевые искусства активно пропагандируются СМИ, в том числе на телеэкранах множество кумиров, владеющих каратэ. В связи с этим дети проявляют интерес к данному единоборству.

Карате для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у детей физических навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Настоящая программа востребована родителями.

Традиционное каратэ не является спортом, соответственно не подразумевает предельных физических нагрузок и несет исключительно оздоровительный характер. Что позволяет заниматься им, в отличие от других единоборств, с дошкольного возраста.

### **1.4. *Отличительные особенности программы***

Данная программа имеет, в большей степени, физкультурно-спортивную направленность и не требует от детей высших спортивных достижений. Содержание программы имеет оздоровительный характер, а также подготовку дошкольников к будущему увлечению физкультурно-спортивной деятельностью, необходимо отметить и то, методика, используемая при реализации программы, основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности учащихся.

### **1.5. Цель и задачи программы:**

**Цель:** развитие физических, нравственных и духовных качеств личности на основе обучения каратэ-до.

#### **Образовательные**

##### **1 год обучения**

- Познакомить:
  - с историей возникновения и развития каратэ-до;
  - терминологией каратэ-до;
  - техникой безопасности на занятиях;
- Обучить технике каратэ-до соответствующей белому поясу (10-9 КЮ).

##### **2 год обучения**

- Познакомить с культурными традициями стран Юго-восточной Азии.
- Закрепить знания по терминологии каратэ-до.
- Обучить технике каратэ-до соответствующей белому поясу (8-7, 6-5 КЮ)

#### **Развивающие:**

##### **Развивать:**

- Физические способности.  
Умения и навыки
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- выявлять ошибки и искать пути их исправления;
- прислушиваться к мнению педагога и других учеников;
- работать в коллективе.

##### **1. Воспитательные:**

Способствовать воспитанию:

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
- доброжелательности и отзывчивости;
- негативного отношения к вредным привычкам,

**1.6. Адресат программы.** Возраст, вновь вступающих, в группы обучения - 5-6 лет, уровень физической подготовленности не имеет значения. От учащихся требуется, интерес к занятиям спортом. Программа разработана и подходит для детей различных социальных групп, так как включает в себя воспитательную деятельность по адаптации к социальной среде

**1.7. Срок освоения программы:** 2 года, 72 недели, 18 месяцев

**1.8. Форма обучения:** очная.

**1.9. Режим занятий:** занятия 1-2 го годов обучения проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа, с перерывом 10 минут.

**1.10. Особенности организации образовательной деятельности –**

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Программа предусматривает самостоятельную (домашнюю) работу учеников. Для проверки освоения программы, предусмотрен текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации, а для привлечения детей и большего интереса соревновательный и игровой процессы.

## 2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

### 2.1. Объем программы: 432 часа:

1 год обучения - 216 часов,

2 год обучения - 216 часов

### 2.2. Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Теория	Практика	ВСЕГО
<b>1 год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теория</b>			
1.1.	Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-До	4		4
	<p><b>Содержание темы:</b>            Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан) Гичин Фунакоши, биографические сведения о его жизни. Рост популярности каратэ в Японии, великие мастера. История восточных боевых искусств. Развитие школ по восточному единоборству в России. Каратэ Шотокан, Ушу, Айкидо, Каратэ киокушинкай. Комплекс моральных принципов. Психофизическая регуляция личности.</p> <p><b>Бусидó</b> (яп. 武士道 <i>буси-до</i>, «путь воина») — кодекс самурая, свод правил, рекомендаций и норм поведения истинного воина в обществе, в бою и наедине с собой, воинская мужская философия и мораль, уходящая корнями в глубокую древность. <i>Бусидо</i>, возникшее изначально в виде принципов воина вообще, благодаря включенным в него этическим ценностям и уважению к искусствам в XII—XIII вв., с развитием класса самураев, как благородных воинов, срослось с ним и окончательно сформировалось в XVI—XVII вв.</p>			

	уже как кодекс самурайской этики.			
1.2.	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.	2		2
	<b>Содержание темы:</b> Единоборства сётокан каратэ-до всегда связаны с повышенным риском травматизма. Вводные положения техники безопасности во время занятий в зале направлена. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.			
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>			
2.1	Развитие гибкости		24	24
	<b>Содержание темы:</b> Гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в плечевых суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч. Контрольные измерения гибкости.			
2.2.	Силовые упражнения		24	24
	<b>Содержание темы:</b> Сущность понятия «Силовые упражнения». Комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Основные принципы силовых упражнений. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.			
2.3.	Упражнения на выносливость		24	24
	<b>Содержание темы:</b> Термин выносливость. Общая			

	выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.			
2.4.	Развитие координации		8	8
	<b>Содержание темы:</b> Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.			
2.5	Развивающие игры		19	19
	<b>Содержание темы:</b> Развивающие игры неотъемлемая часть тренировок при работе с детьми, соревновательный процесс, придает дополнительный стимул и интерес к процессу тренировок.			
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
3.1.	Кихон		30	30
	<b>Содержание темы:</b> <b>10 КЮ.</b> В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ АГЭ - УДЭ - УКЭ В дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ <b>9 КЮ.</b> В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ УЧИ - УДЭ - УКЭ В дзенкуцу-дачи камаэ: в кибя-дачи: МАЭ-ГЭРИ ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ			
3.2.	Кумитэ		10	10
	<b>Содержание темы:</b> 10 КЮ. Гохон Кумитэ 2 варианта ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН в дзенкуцу-дачи АГЭ - УКЭ и на 5-й шаг УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий удар ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ -			

	<p>ЧУДАН в дзенкуцу-дачи ДЗЮН УКЭ:</p> <p>9 КЮ. Гохон Кумитэ 2 варианта ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН в дзенкуцу- дачи АГЭ - УКЭ и на 5-й шаг УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий удар ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу-дачи ДЗЮН УКЭ: - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу- дачи СОТО – УДЭ - УКЭ и на 5-й раз после блока удар ГЯКУ - ЦУКИ –чудан</p>			
3.3.	КАТА		35	35
	<p><b>Содержание темы:</b> <b>КАТА</b> <b>10КЮ ТАЙ КИЁКУ СЕДАН</b> <b>9КЮ ХЭИАН СЕДАН</b></p>			
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Психологическая подготовка</b>			
4.1	Истории великих мастеров и другие рассказы	4		4
	<p><b>Содержание темы:</b> Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан) Гичин Фунакоши, биографические сведения о его жизни «величайший действующий мастере каратэ» президент международной федерации Шотокан (сетокан) каратэ-до (карате-до) Канадзава Хирокадзу, биографические сведения о его жизни</p>			
4.2	Упражнения для развития силы духа самоконтроля		16	16
	<p><b>Содержание темы:</b> Сила духа – это способность человека заставить себя что-то делать через «не могу» . Именно она является основным движущим</p>			



	фактором при достижении поставленной цели. Именно она зачастую становится причиной последнего усилия для достижения победы, когда уже стандартные физические возможности полностью истощены. Самоконтроль — способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение.			
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Участие в соревнованиях</b>			
5.1.	Упражнения по соревновательной технике		11	11
	<b>Содержание темы:</b> Комплекс соревновательных упражнений Кихон. Комплекс соревновательных упражнений Кумитэ. Комплекс соревновательных упражнений Ката.			
5.2.	Комплекс упражнений для показательных выступлений.		3	3
	<b>Содержание темы:</b> Показательные выступления по Каратэ-до.			
6	Итоговое занятие		2	2
	Содержание программы: проведение мониторинга оценки уровня освоения программы-уровень сформированности планируемых результатов			
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>
<b>2-ой год обучения</b>				
1.1.	Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	4		4
	<b>Содержание темы:</b> Боевые искусства Юго-Восточной Азии. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии.			
1.2.	Техника безопасности	2		2
	<b>Содержание темы:</b> Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах.			
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>			
2.1.	Развитие гибкости		14	14

	<b>Содержание темы:</b> Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости.			
2.2.	Силовые упражнения		24	24
	<b>Содержание темы:</b> Силовые упражнения. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.			
2.3.	Упражнения на выносливость		20	20
	<b>Содержание темы:</b> Выносливость. Бег, прыжки, игры.			
2.4.	Страховки при падении		7	7
	<b>Содержание темы:</b> Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках.			
2.5	Развивающие игры		15	15
	<b>Содержание темы:</b> Развивающие игры неотъемлемая часть тренировок при работе с детьми, соревновательный процесс, придает дополнительный стимул и интерес к процессу тренировок.			
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>			
3.1.	Кихон		40	40
	<b>Содержание темы:</b> <b>8КЮ</b> в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН. ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН. АГЭ-УКЭ СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО-ГЭРИ <b>КЭКОМИ</b> <b>7 КЮ</b>			

	<p>-в дзенкуцу-дачи:  -в кокуцу – дачи: -в дзенкуцу-дачи камаз:  -в дзенкуцу-дачи камаэ:  -в кибя-дачи:  - ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН  - ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН.  - АГЭ – УКЭ, ГЖУ – ЦУКИ – ЧУДАН.  - СОТО – УДЭ – УКЭ, ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН.  - УЧИ – УДЭ – УКЭ, ГЯКУ – ЦУКИ-ЧУДАН.  - ГЭДАН – БАРАЙ, ГЯКУ – ЦУКИ-ЧУДАН.  - СЮТО – УКЭ  - МАЭ – ГЭРИ –МАВАСИ-ГЭРИ  - ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ  - ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>			
3.2.	Кумитэ		30	30
	<p><b>Содержание темы:</b>  <b>8КЮ</b>  Гохон кумитэ 2 варианта  ТОРИ:  УКЭ:  ТОРИ:  УКЭ:  в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ – ДЗЁДАН в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН с кий в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ и на 5-й раз после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ –ЧУДАН.  <b>7КЮ</b>  Санбон – кумитэ 2 варианта  - ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН  - ЦУКИ – ЧУДАН, МАЭ – ГЭРИ отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ –УКЭ,</p>			

	СОТО – УДЭ – УКЭ, ГЭДАН – БАРАЙ и контратакует ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН. УКЭ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами ДЗЮН – ЦУКИ – ДЗЁДАН, ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН, МАЭ – ГЭРИ отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ – УКЭ, УЧИ – УДЭ – УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН -ТОРИ – УКЭ: - БАРАЙ и контратакует ОЙ- ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН.			
3.3.	Ката		40	40
	<b>Содержание темы:</b> 8 КЮ. 1. ХЭИАН СЕДАН 7 КЮ 4. ХЭИАН СЕДАН. 2. ХЭИАН НИДАН			
4.	<b>Раздел 4. Участие в соревнованиях</b>			
4.1.	Упражнения по соревновательной технике		15	15
	<b>Содержание темы:</b> Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кихон 6КЮ, 5КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кумитэ 6КЮ, 5КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Ката 6КЮ, 5КЮ.			
4.2.	Комплекс упражнений для показательных выступлений.		3	3
	<b>Содержание темы:</b> Подготовка к показательным выступлениям			
5	Итоговое занятие		2	2
	Содержание программы: проведение мониторинга оценки уровня освоения программы- уровень сформированности планируемых результатов			
	Итого	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>

## 2.3. Планируемые результаты

### Предметные

#### 1. Личностные результаты:

2. самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,
3. доброжелательность и отзывчивость;
4. негативное отношение к вредным привычкам,

#### 3. Метапредметные результаты:

##### Умения и навыки

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- выявлять ошибки и искать пути их исправления;
- прислушиваться к мнению педагога и других учеников;
- работать в коллективе.

#### Предметные результаты:

##### 1 год обучения

##### Знания:

- истории и традиций каратэ-до;
- программу 10-9 кю.
- технику безопасности.
- терминологию каратэ.

##### Умения:

- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- воспринимать и запоминать полученную информацию: знать терминологию каратэ;
- выполнять программу 10-9 кю, в том числе: ката, кумитэ, кихон.

##### 2 год обучения

##### Знания:

- традиций каратэ-до, культурные традиции стран Юго-Восточной Азии;
- знать программу 8-7 кю, 6-5 КЮ;
- терминологии каратэ;
- техники безопасности.

##### Умения:

- выполнять:
  - физические упражнения с большой нагрузкой;
  - несложные приемы программы 8 и 7КЮ,
- различать боевые искусства Юго-Восточной Азии.
  - выполнять программу 8-7 КЮ, 6-5 КЮ, в том числе: ката, кумитэ, кихон

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации (контроля)
		Теория	Практика	ВСЕГО	
<b>1 год обучения</b>					
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теория</b>				
1.1.	Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-До	4		4	
1.2.	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.	2		2	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Развитие гибкости		24	24	
2.2.	Силовые упражнения		24	24	
2.3.	Упражнения на выносливость		24	24	
2.4.	Развитие координации		8	8	
2.5	Развивающие игры		19	19	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>				
3.1.	Кихон		30	30	
3.2.	Кумитэ		10	10	
3.3.	Ката		35	35	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Психологическая подготовка</b>				
4.1	Истории великих мастеров и другие рассказы	4		4	
4.2	Упражнения для развития силы духа самоконтроля		16	16	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Участие в соревнованиях</b>				
5.1.	Упражнения по соревновательной технике		11	11	
5.2.	Комплекс упражнений для показательных выступлений		3	3	
6	Итоговое занятие .		2	2	Экзамен на ученический уровень КЮ, мониторинг
	Итого	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>	
<b>2 год обучения</b>					
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теория</b>				
1.1.	Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	4		4	

1.2.	Техника безопасности	2		2	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>				
2.1.	Развитие гибкости		14	14	
2.2.	Силовые упражнения		24	24	
2.3.	Упражнения на выносливость		20	20	
2.4.	Страховки при падении		7	7	
2.5.	Развивающие игры		15	15	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>				
3.1.	Кихон		40	40	
3.2.	Кумитэ		30	30	
3.3.	Ката		40	40	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Участие в соревнованиях</b>				
4.1.	Упражнения по соревновательной технике		15	15	
4.2.	Комплекс упражнений для показательных выступлений		3	3	
4.3.	Итоговое занятие		2	2	Экзамен на 8-й, 7-й кю, мониторинг
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>	

### 3.2. Календарный учебный график

#### 1 год обучения

Месяц	сентябрь			октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Кол-во часов	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Промежуточная аттестация																																		Экзамен на ученический уровень КЮ, мониторинг									
Всего часов	18			26					26					26					20					24					26					24					26				
Объем	216 учебных часа на 1 группу, 432 ч на 2 группы																																										



2 год обучения

Месяц	сентябрь			октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		
Кол-во часов	т	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	п	4	4	4	6	6	6	6	2	4	6	6	6	4	2	6	6	6	6	6	6	6	2	4	6	6	6	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	4	
	инд	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Промежуточная аттестация																																		Экзамен на ученический уровень КЮ, мониторинг									
Всего часов	18			26					26					26					20					24					26					24					26				
Объем	216 учебных часов																																										

### 1.3. Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале, на базе «Дворца Творчества» Одна стена зала оборудована зеркалами. В зале имеются скакалки, щиты и ракетки для отработки ударов, шлемы и перчатки для проведения тренировочных поединков, турник.

### 1.4. Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы.

В качестве диагностики учащиеся проходят текущую и промежуточную (итоговую) аттестацию в конце учебного года. В течение учебного года идёт текущий контроль роста физических способностей учеников, по направлениям:

- Отжимание
- Пресс
- Приседание
- Гибкость

Год обучения (возраст)	отжимание			пресс			приседание			«складка»			«шпагат»
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
1 год ,(5-6 лет)	<10	10	>15	15	20	>20	<22	24	>25	<2	3	>3	показать
2 год (6-7 лет)	<20	20	>25	<25	25	>30	<25	30	>30	<3	4	>5	10 см

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

*Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание).* Исходное положение упор лежа.

Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

*Подъем корпуса лёжа на спине (пресс).* Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

*Приседание.* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

*«Складка».* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

*«Шпагат»* ребёнок должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный).

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся, по международной программе Федерации SKIF.

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия.

Шаблоны критериев оценки предметных, метапредметных, личностных результатов в приложении 1

### **1.5. Методические материалы**

Взросление является непрерывным процессом, и дети, находящиеся на различных его стадиях, значительно отличаются друг от друга. Поэтому образовательная программа должна соответствовать всем возрастным периодам. Особое место занимает **возраст детей 5-6 лет**. Дети этого возраста чрезвычайно активны и любознательны, склонны к вспышкам активности. Они обладают гибкостью и способны быстро восстанавливаться как физически, так и эмоционально. Хорошо контролируют крупные мышечные группы, находятся в поиске поведенческих моделей, с радостью реагируют на поддержку и похвалу. Исходя из данной характеристики этого возраста, необходимо организовывать простые виды активной деятельности, чередующиеся с периодами отдыха или спокойными физическими упражнениями. Необходимо выполнять упражнения, развивающие такие основные физические данные, как координация, равновесие, способность менять направление движения и т.д.

Важно проводить упражнения, развивающие крупные мышечные группы, например бег, прыжки, удары ногами, руками и т.д. Поддерживать твердую дисциплину, постоянно подчеркивая необходимость соблюдать простые и ясные правила (особенно правила безопасности). Поощрять за старательность и сотрудничество больше, чем за достигнутые результаты.

Постоянный контроль над развитием детей осуществляется на уроках (оценка и анализ), а также при аттестации в 1-м и во 2-м полугодиях.

#### **Виды и формы занятий:**

- учебное занятие изучения нового материала, закрепление изученного;
- игра;
- соревнования.

**Методы обучения:** Словесный, наглядный, метод строго-регламентированного упражнения.

### **Методические материалы и пособия**

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.

### **3.6.Список литературы.**

1. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
2. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
4. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.

7. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ. Тезисы докл. XV Всеросс. научно-практической конференции.- М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 2005.

**4. Иные компоненты**

Шаблоны критериев оценки предметных, метапредметных, личностных результатов (приложение 1)

Календарно-тематический план (приложение 2)