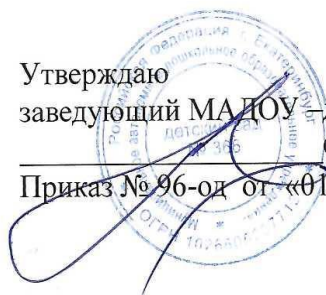


**Департамент образования администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение—
детский сад № 366**

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 28 » августа 2025г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ — д/с № 366
О.П. Козлова
Приказ № 96-од от «01» сентября 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
программа - дополнительная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Секция Каратэ»**

Срок реализации: 4 года
Возрастная категория: 3-7 (8) лет

Составитель: Хадеев Эдуард Георгиевич
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Актуальность программы.....	2
1.2. Объем программы.....	3
1.3. Режим занятий и формы обучения.....	3
2. Цели и задачи программы.....	4
3. Содержание программы.....	5
3.1. Учебный план.....	11
3.2. Содержание учебного плана.....	13
4. Планируемые результаты.....	15
5. Условия реализации программы.....	15
5.1. Материально-техническое обеспечение.....	16
5.2. Информационное обеспечение.....	16
5.3. Кадровое обеспечение.....	16
5.4. Методические материалы.....	16
6. Формы оценки результатов.....	17
7. Список литературы для реализации программы.....	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет «секция Каратэ» (далее *Программа*) реализуется в рамках системы дополнительного образования МАДОУ - детского сада № 366.

Данная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, с учетом в содержании рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы.

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка дошкольного возраста.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей (ФЗ №273, гл.10 ст.25 п.1), но при этом к освоению образовательного содержания допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Приложением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «секция Каратэ» является рабочая программа педагога дополнительного образования.

1.1. Актуальность программы

В последнее время всё более актуальной становится проблема здоровья и физического развития детей и подростков, как потенциального фонда энергичных, способных к решению важнейших задач людей современного российского общества. В настоящее время доминирование статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.) создают условия для снижения здоровья и развития гиподинамии подрастающего поколения. Динамичное же развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически развитых людей.

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико - тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна данной программы заключается в том, что как спортивная дисциплина, традиционное каратэ относится к нестандартным или ситуационным видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств, а спортивные достижения зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. Каратэ для детей прежде всего - отличная система психофизической подготовки.

Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость,

выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Содержание данной программы гармонично сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы каратэ.

В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Популярность восточных единоборств в сочетании с необеспеченностью учреждений образования физкультурно - спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «секция Каратэ» для дошкольников» особенно актуальной.

Адресат: данная программа предназначена для обучения детей с **3 – 7(8) лет**.

Особенности физического развития детей 5-7 лет:

Дошкольный возраст (5-6 лет).

Дети этого возраста быстро утомляются. Внимание быстро переключается. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока интерес не угаснет. Появление нового предмета /нового задания/, тотчас переключает внимание на него. Длительное время ребенок не может выполнять одно и то же движение. Ведущим у детей является конкретно-образное мышление, т.е. педагог должен использовать в своей работе яркое словесное рисование – описание, сравнение, наглядность, показ. Их мировоззрение носит чувственный характер. Это игровой возраст, для него характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Задания педагога выполняют не обсуждая. Возбуждение сильнее, чем торможение. В этом возрасте дети подвижны. Легки, но, несмотря на утомляемость, необходимо удовлетворить их потребность в движении. Дети могут координировано и ритмично ходить, бегать, прыгать, высоко поднимать ноги в колене, скакать с ноги на ногу.

7(8) лет.

Все еще слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения) – таковы особенности психического развития детей 7 лет. Дети этого возраста уже могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому необходимо чередовать статичные движения с движениями по кругу.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к

дозировке упражнений.

Они еще похожи на детей 5-6 лет, хотя физически более крепкие, быстрее понимают, лучше запоминают.

Уровень программы: базовый.

1.2. Объем программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Учебный год в течении 10 месяцев.

Периоды обучения:

1 год обучения –младшая группа (3-4 года) 2 (часа) занятия в неделю - 40 недель в год, Итого - 80 (часов) занятий в год.

2 год обучения - средняя группа (4-5 лет) 2 (часа) занятия в неделю - 40 недель в год, Итого - 80 (часов) занятий в год.

3 год обучения - старшая группа (5-6 лет): 2 (часа) занятия в неделю - 40 недель в год, Итого - 80 (часов) занятий в год.

4 год обучения- подготовительная к школе группа (6-7(8) лет): 2 (часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 80 (часов) занятий в год.

Полный курс составляет 160 часов.

1.3. Режим занятий и формы обучения.

В работе используются формы: групповые занятия 2 раза в неделю. Количество детей в группе до 25 человек.

15 минут - 3-4 года

20 минут - 4-5 лет

25 минут - группа старшего возраста 5-6 лет

30 минут – подготовительная группа 6-7 лет

Итого 80 занятий в год

В работе используются следующие методы: показ взрослого, показ старших детей, словесные объяснения, демонстрация видеоматериалов.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

1.Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, создание благоприятного эмоционального состояния. В вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в команде. Она составляет 25–30 % занятия.

2. Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.

3. Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение

итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Занятия включают в себя как теоретическую, так и практическую часть.

Теоретическая часть проходит **в форме:**

- бесед;
- объяснений;
- инструктажа;
- комментариев.

Практические занятия проводятся **в форме:**

- тренировок (учебные занятия);
- учебных игр;
- состязаний.

Для выполнения различных упражнений используются следующие формы организации занятий:

- групповая;
- фронтальная;
- индивидуально-групповая;
- поточная;
- посменная;
- индивидуальная.

Основная форма организации занятий – групповая.

Фронтальная - применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно (при проведении ходьбы, бега, ОРУ). Педагог может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

Индивидуальная - каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя.

Индивидуально-групповая – заключается в том, что педагог ведёт занятие не с одним учеником, а уже с целой группой разновозрастных детей с различным уровнем подготовки. Преподаватель ведёт работу с каждым учеником отдельно, поочередно спрашивая изученный материал, объясняя новый, и даёт индивидуальные задания. Остальные выполняют индивидуальные задания.

Поточная - все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

Посменная - способ заключается в том, что дети выполняют упражнения

сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество участников в смене увеличивается.

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных инструктором, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурно-спортивных занятий.

Формы подведения результатов: итоговые спартакиады

2. Цель и задачи воспитательно-образовательной работы.

Цель: - формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами различных единоборств (каратэ).

Обучающие:

- познакомить детей с историей единоборств;
- способствовать поэтапному физическому развитию учащегося;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основным техническим и тактическим элементам;
- обучить основам выполнения базовой техники;
- обучить основным элементам борьбы самбо.

Развивающие:

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- способствовать физическому и психологическому развитию учащихся.

Воспитывающие:

- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде;
- развивать умение добиваться намеченной цели;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса дошкольного учреждения.

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

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

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

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку воспитанников.

3. Содержание программы.

Программа основана на выполнении стандартизованных комплексов строго регламентированных физических упражнений в форме круговой тренировки, проводимой в достаточно высоком темпе с кратковременными паузами для отдыха, и включает в себя основной комплекс, комплексы для направленного развития физических качеств и блок подвижных игр:

- 1) Основной (разминочный) комплекс.
- 2) Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого пояса.
- 3) Комплекс для развития прыгучести.
- 4) Комплекс для развития гибкости.
- 5) Комплекс «Акробатика».
- 6) Подвижные игры.

Механизм адаптации программы для детей с ОВЗ Методические аспекты работы с детьми, имеющими речевые нарушения

Занятия каратэ очень нужны таким детям, поскольку игры и упражнения способствует возникновению желания активно участвовать в речевом общении, вместе с формированием связной речи, развивает моторику у детей с нарушениями речи и, конечно, подвижная игра развивает память, внимание, стимулирует активную речь, совершенствует артикуляционный аппарат и способствует развитию элементов речевого общения: интонации, мимики, жестов. Огромное значение имеет работа над дикцией посредством проговаривания физкультминутки.

В программе предусмотрены упражнения на развитие двигательной координации.

Содержание программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

- младший возраст 3-4 года;
- средний дошкольный возраст - от 4 до 5 лет (средняя группа);
- старший дошкольный возраст - от 5 до 6 лет (старшая группа);
- от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Настоящая Программа построена на общепринятых методических положениях спортивной подготовки:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировок детей и в дальнейшем младших школьников;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе занятий.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение технике целостно, в облегченных условиях с последующим

овладением его отдельными фазами и элементами);

- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам техники их сочетание в единое целое).

Занятия дошкольников не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

В процессе подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

Содержание образовательной деятельности по Программе

1 год обучения (младшая группа)

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- метание легких снарядов (мешочков, теннисных мячей)
- ОР силовые упражнения

Основные методы выполнения упражнений

- игровой
- равномерный
- повторный

Основные направления тренировки:

на этом этапе существует опасность перегрузки детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 3-4 лет доступны упражнения с мешочками 100гр., теннисными мячами.

2 год обучения (средняя группа)

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- метание легких снарядов (мешочков, теннисных мячей)
- ОР силовые упражнения

Основные методы выполнения упражнений

- игровой
- равномерный
- повторный

Основные направления тренировки:

на этом этапе существует опасность перегрузки детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 4-5 лет доступны упражнения с мешочками 100гр., теннисными мячами, детскими гантелями весом до 150гр.

- упражнения скоростно-силового характера следует выполнять дозированно, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры, комплексы игровых упражнений и заданий;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов

лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;

- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

- методы игровой направленности является основным на данном этапе;

- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи);

- передвижениям: по прямой, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад).

- приемам самостраховки при падениях

При организации занятий с детьми 4-5 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

3 год обучения (старшая группа)

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ. Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения

- подвижные игры и игровые упражнения

- прыжки и прыжковые упражнения

- элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки на лопатках)

- метание легких снарядов (мешочков, теннисных мячей)

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий) Основные методы выполнения упражнений

- игровой

- равномерный

- повторный

- круговой

Основные направления тренировки

- чтобы не допустить перегрузки детского организма, следует осторожно дозировать нагрузку. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 5-6 лет доступны упражнения с мешочками 150гр., теннисными мячами, детскими гантелями весом до 150гр.;

- упражнения скоростно-силового характера следует выполнять дозированно, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры, комплексы игровых упражнений и задания;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;

- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение данных средств, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Комплексы упражнений (на скорость) применяют в начале основной части занятия после

разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине занятия. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах с направленностью на каратэ большое внимание уделяется акробатике.
Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

- методы игровой направленности является основным на данном этапе;
- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи)
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки вдругую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)
- приемам самостраховки при падениях
- удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении)
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)

При организации занятий с детьми 5-6 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

4 год обучения (подготовительная к школе группа)

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности детей.

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие детей
- обучение технике каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ

Основные методы

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный

Основные средства

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон)

- прыжки и прыжковые упражнения Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

3.1. Учебный план.

п/п	Название разделов и тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория (мин)	Практика (мин)	Всего занятий		Теория (мин)	Практика (мин)	Всего занятий		Теория (мин)	Практика (мин/ч)	Всего занятий		Теория (мин)	Практика (мин/ч)	Всего занятий	
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения				4 год обучения			
1.	Техника выполнения физических упражнений	50	1,3	10	Спортивное развлечение, открытое занятие для родителей обучающихся.	50	3,2	10	Спортивный праздник, открытое занятие для родителей обучающихся.	50	4	10	Спортивный праздник, открытое занятие для родителей обучающихся.	50	4	10	Участие в сдаче норм ГТО, открытое занятие для родителей обучающихся.
2.	Развитие общих физических качеств	50	1,3	10		50	3,2	10		40	3,2	8		40	3,2	8	
3.	Развитие специальных физических качеств	50	1,3	10		50	3,2	10		40	3,2	8		40	3,2	8	
4.	Подвижные и спортивные игры	50	1,3	10		50	3,2	10		40	3,2	8		40	3,2	8	
5.	Эстафеты	50	1,3	10		40	2,4	8		40	3,2	8		40	3,2	8	
6.	Техника каратэ: Кихон – базовая техника	10	30	2		10	40	2		10	50	2		10	50	2	
7.	Техника каратэ: Кихон-кумитэ – базовая техника с партнером			-		10	40	2		10	50	2		10	50	2	
8.	Техника каратэ-до: Ката – формальные упражнения			-						10	50	2		10	50	2	
9.	Техника каратэ-до: Атакующие комбинации Защитные действия			-						10	50	2		10	50	2	
10.	Техника каратэ: Защитные действия			-						10	50	2	Участие в	10	50	2	

11.	Подготовительные упражнения техники каратэ	10	30	2		10	40	2		10	50	2	соревнованиях и показа	10	50	2	
12.	Совершенствование ранее изученного материала в различном сочетании	10	30	2		10	40	2		10	50	2	ательных выступ	10	50	2	
13.	«Рейги» - этикет каратэ	10	30	2		10	40	2		10	50	2	плени ях	10	50	2	
14.	Развивающие беседы	10	30	2		10	40	2		10	50	2	различного	10	50	2	
15.	Техника безопасности при занятиях каратэ в зале;	10	30	2		10	40	2		10	50	2	уровня.	10	50	2	
6.	Зачеты по ОФП	10	30	2		10	40	2		10	50	2		10	50	2	
Итого:		80 занятий				80 занятий				80 занятий				80 занятий			

Минимальный нормативный срок освоения Программы – 80 часа в год (2 занятия в неделю) для каждой возрастной группы отдельно. Максимальный срок освоения Программы – 320 часов (2 занятия в неделю) в течение 4-х лет.

Период реализации Программы с сентября по июнь.

Комплектование детей для занятий в группы по каратэ проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра (заключений врачей – специалистов), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности, на основании личного заявления родителей.

4. Планируемые результаты освоения программы.

В результате обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ для детей дошкольного возраста.
3. Сплочение детского коллектива.
4. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
5. Профилактика асоциальных проявлений в детской среде.
6. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне.
7. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств дошкольников.
8. Повышение популяризации занятий каратэ.

Подготовительная к школе группа.

К концу года дети могут знать:

- историю появления, развития каратэ;
- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

К концу года дети могут уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.
- выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
- выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.)

5. Календарный учебный график.

на 2025-2026 учебный год

Содержание	Возрастные группы				
	Группа раннего возраста (2-3 года)	Вторая младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
Кол-во возрастных групп в каждой параллели	1	1	1	1	2
Начало учебного года	01.09.2021	01.09.2021	01.09.2021	01.09.2021	01.09.2021
Окончание учебного года	30.06.2022	30.06.2022	30.06.2022	30.06.2022	30.06.2022
Продолжительность учебного года	40 недель	40 недель	40 недель	40 недель	40 недель
Продолжительность занятия, не более	10 мин	15	20	25	30
Сроки проведения мониторинга ПОУ	06.09.21-17.09.21 16.05.2022-27.05.2022	06.09.21-17.09.21 16.05.2022-27.05.2022	06.09.21-17.09.21 16.05.2022-27.05.2022	06.09.21-17.09.21 16.05.2022-27.05.2022	06.09.21-17.09.21 16.05.2022-27.05.2022
Праздничные дни	4 ноября, 2-8 января, 23, 24 февраля, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая, 12 июня Концерты 26 - 30 декабря				

6. Условия реализации программы.

6.1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: канат - 1шт., кольца, шведская стенка - 1 шт., маты - 5 шт., гимнастические скамейки (разных размеров) - 4шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, шагайки - 5 шт, массажные мячи - 6 шт., обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, гимнастические палки и коврики.

Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется музыкальный центр, медиатека, фонотека, мультимедийное оборудование (экран, диапроектор). Мольберт, аудио-видеоаппаратура, аудиовидеозаписи, материалы по страноведению: фотографии, рисунки, карты, флаги стран, игры.

6.2. Кадровое обеспечение.

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации

компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

7. Форма оценки результатов.

В ходе реализации программы используется диагностическая методика медико-психологического обследования ИФРР основанная на индивидуально- дифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка – и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со

«средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке.

Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год – в начале (сентябрь) и в конце (май).

Для проведения мониторинга физических качеств дошкольников по каратэ используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

В ходе реализации программы предусмотрено проведение промежуточного и итогового контроля. В конце каждого образовательного года проводятся отчетные открытые мероприятия (занятия для родителей, олимпиада), участие в соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня.

Приложение №1

8. Методическое обеспечение программы.

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ.

культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.

10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.

11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.

12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.

Приложение №1

Мониторинг индивидуального физического развития детей 4–5 лет (средний возраст)

	Оцениваемые параметры	Критерии оценки
1	Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам	2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов. 0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
☐	Бег на 30 м со старта (с)	
	Мал.	8,5-8,0
	Дев.	8,7-8,1
☐	Прыжок в длину с места (см)	
	Мал.	77-93
	Дев.	72-87
☐	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	
	Мал.	1-3
	Дев.	2-5
☐	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
	Мал.	5-8
	Дев.	5-8
☐	Статическое равновесие с открытыми глазами (с)	
	Мал.	10-19
	Дев.	13-18
☐	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя) (см)	
	Мал.	10-20
	Дев.	14-18

2	Охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения	2 балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические упражнения. 1 балл – ребёнок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует, физические упражнения выполняет, но без особого интереса. 0 баллов – ребёнок не выражает
		желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это неохотно.
3	Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.	2 балла – движения не скованны, осанка правильная. 1 балл – присутствует некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки. 0 балла – движения неритмичны, неорганизованны, ребёнок явно сутулится.
4	Умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.	2 балла – правильно и хорошо выполняет задания. 1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами. 0 баллов – не может выполнить задание (не может лазить, не пропуская реек, не может прыгнуть по правилу).
5	Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.	2 балла – правильно и хорошо выполняет задания. 1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами. 0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.

6	Умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75 см	2 балла - правильно и хорошо выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его. 1 балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см.) несоответствие нормативам. 0-баллов – не укладывается в норматив.
---	---	--

Мониторинг индивидуального физического развития детей 5-6 лет (старший возраст)

	Оцениваемые параметры	Критерии оценки
1	1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам	2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов. 0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
☐	Бег на 30 м со старта (с)	
	Мал.	8,2-7,5
	Дев.	8,3-7,6
☐	Прыжок в длину с места (см)	
	Мал.	90-105
	Дев.	85-102
☐	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	
	Мал.	3-5
	Дев.	3-10
☐	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
	Мал.	6-10
	Дев.	6-9
☐	Статическое равновесие с открытыми глазами (с)	
	Мал.	15-25
	Дев.	20-30
☐	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя) (см)	
	Мал.	4-7
	Дев.	7-10

	□ Прыжок через скакалку (кол-во раз)	
	Мал.	3-5
	Дев.	3-10
2	Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования	2- балла – ребёнок охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш. 1- балл – ребёнок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций, ни при выигрыше, ни при проигрыше. 0-баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.
3	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.	2- балла – движения не скованны, осанка правильная. 1- балл – присутствуют некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки. 0-балла – движения неритмичны, не организованы, ребёнок явно сутулится
4	Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см	2- балла - правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его. 1- балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам. 0 - баллов - не укладывается в норматив.
5	Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.	2- балла - правильно и хорошо выполняет задания. 1- балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами. 0- баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.

6	Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.	2- балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует. 1- балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх. 0 - баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.
---	--	---

**Мониторинг индивидуального физического развития детей 6-7 лет
(подготовительный к школе возраст)**

	Оцениваемые параметры	Критерии оценки
	Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам(таблица 1)	2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1- 4 показателям результаты ниже нормативов. 0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
	Бег на 30 м со старта (с)	
	Мал	8,2-7,5
	Дев.	8,3-7,6
	Прыжок в длину с места (см)	
	Мал.	90-105
	Дев.	85-102
	Прыжок через скакалку (кол-во раз)	
	Мал.	3-5
	Дев.	3-10
	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	
	Мал.	6-10
	Дев.	6-9
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
	Мал.	15-25
	Дев.	20-30
	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя) (см)	
	Мал.	4-7
	Дев.	7-10

2	Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150см; прыгать через короткую и длинную скакалку.	2 балла - правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая. 1 балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое несоответствие нормативам. 0 баллов - не укладывается в нормативы
2	Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м, владеть «школой мяча».	2 балла - правильно и хорошо выполняет задания. 1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами. 0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.
4	Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол,	2 балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них
	настольный теннис	участвует. 1 балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх. 0 баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

Рабочая программа.

Важным условием всей работы является сохранение игрового начала: короткое объяснение – пробный показ – краткий анализ показа. Поощрение лучших воспитанников.

Каждое занятие несет в себе новый элемент, упражнение, задание или игру. Если задание оказалось сложным для детей, то его надо заменить на более легкое, чтобы к нему вернуться на другом этапе.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 10-30м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: эл-ты баскетбола, футбола.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Учебно-тематический план

1 и 2 год обучения	
Сентябрь (8 занятий)	
Занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
Занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 4	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)занятие
Занятие 5	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 6	История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Занятие 7	Понятие о до-дзё, основы этики: -до-дзё - место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзё, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера.
Занятие 8	Понятие о до-дзё, основы этики: -точно выполнять указания тренера- преподавателя и старших учащихся; -находясь в до-дзё, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера- преподавателя.
Октябрь (8 занятий)	
Занятие 9	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 10	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ).

Занятие 11	Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.
	Просмотр видео-материала. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 12	Понятие о до-дзе, основы этики: -допустив ошибку или неловкость, попросить прощения; -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до - дзе;
Занятие 13	Понятие о до-дзе, основы этики: -вести себя с достоинством; -быть скромным. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Занятие 14	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен
Занятие 15	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен; -соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.
Занятие 16	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Ноябрь (8 занятий)	
Занятие 17	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто- уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто- учи, нукитэ
Занятие 18	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 19	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры

Занятие 20	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 21	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 22	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
Занятие 23	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени
Занятие 24	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Декабрь (8 занятий)	
Занятие 25	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени
Занятие 26	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 27	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера
Занятие 28	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера

Занятие 29	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 30	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 31	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах,
	упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание
Занятие 32	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Январь (8 занятий)	
Занятие 33	Мониторинг умений и навыков воспитанников в середине учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
Занятие 34	Мониторинг умений и навыков воспитанников в середине учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
Занятие 35	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 36	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно- тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)
Занятие 37	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 38	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 39	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание

Занятие 40	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто- уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто- учи, нукитэ.
Февраль (8 занятий)	
Занятие 41	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры
Занятие 42	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности
	выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 43	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 44	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 45	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 46	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 47	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 48	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Март (8 занятий)	

Занятие 49	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 50	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 51	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 52	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 53	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 54	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 55	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто- уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто- учи, нукитэ.
Занятие 56	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Апрель (8 занятий)	
Занятие 57	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Занятие 58	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 59	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.
Занятие 60	Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ
Занятие 61	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры
Занятие 62	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 63	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Занятие 64	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие
	выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Май (8 занятий)	
Занятие 65	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 66	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 67	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Занятие 68	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и сзахватами.
Занятие 69	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 70	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 71	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 72	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Июнь (8 занятий)	
Занятие 73	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 74	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 75	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)занятие
Занятие 76	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 77	
Занятие 78	
Занятие 79	Открытое занятие

Занятие 80	Спортивный праздник
-------------------	----------------------------

3 год обучения	
Сентябрь (8 занятий)	
Занятие 1-2	Техника безопасности. Профилактика травматизма. Использование силы, реакции. Три психологических принципа. Стойки: хейсоку-дачи.
Занятие 3-4	СРУ.. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.
Занятие 5-6	ОРУ. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.
Занятие 7-8	СРУ. Со скакалкой. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.
Октябрь (8 занятий)	
Занятие 9-10	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.
Занятие 11-12	СРУ. Передвижение в стойках: кiba-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.
Занятие 13-14	Разминка. Растяжка. Кихон-но-ката (Тейкиокусано-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.
Занятие 15-16	Разминка. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.
Ноябрь (8 занятий)	
Занятие 17-18	СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.
Занятие 19-20	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.
Занятие 21-22	СРУ. Эстафеты. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.
Занятие 23-24	Разминка. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кiba-дачи.
Декабрь (8 занятий)	
Занятие 25-26	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кiba-дачи
Занятие 27-28	Разминка. Эстафеты. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.
Занятие 29-30	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.

Занятие 31-32	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.
Январь (8 занятий)	
Занятие 33-34	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.
Занятие 35-36	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.
Занятие 37-38	СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).
Занятие 39-40	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.
Февраль (8 занятий)	
Занятие 41-42	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото-учи.
Занятие 43-44	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.
Занятие 45-46	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваше-гедан-барай-uke.
Занятие 47-48	Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.
Март (8 занятий)	
Занятие 49-50	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-uke. ОФП.
Занятие 51-52	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.
Занятие 53-54	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.
Занятие 55-56	Разминка. Имитация гери-ваза с аге-uke. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.
Апрель (8 занятий)	
Занятие 57-58	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваше-чудан, маваше-гедан, мае-какато. ОФП.
Занятие 59-60	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.
Занятие 61-62	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.
Занятие 63-64	Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.

Май (8 занятий)	
Занятие 65-66	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-даци
Занятие 67-68	Разминка. Эстафеты. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.
Занятие 69-70	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.
Занятие 71-72	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.
Июнь (8 занятий)	
Занятие 73-74	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.
Занятие 75-76	СРУ. Передвижение в стойках: киб-даци дзен-куцу-даци, ко-куцу-даци с аге-уке, уде-уке.
Занятие 77-78	Открытое занятие
Занятие 79-80	Спортивный праздник

4 год обучения	
Сентябрь (8 занятий)	
Занятие 1-2	Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать те-ваза в кокутцу-даци. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.
Занятие 3-4	Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить маваш-хиза-гери. ОФП.
Занятие 5-6	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).
Занятие 7-8	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть.
	ОФП.
Октябрь (8 занятий)	
Занятие 9-10	Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.
Занятие 11-12	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.
Занятие 13-14	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.
Занятие 15-16	Бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До. СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (мае-гери).
Ноябрь (8 занятий)	

Занятие 17-18	СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.
Занятие 19-20	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.
Занятие 21-22	СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.
Занятие 23-24	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.
Декабрь (8 занятий)	
Занятие 25-26	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.
Занятие 27-28	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.
Занятие 29-30	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.
Занятие 31-32	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.
Январь (8 занятий)	
Занятие 33-34	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.
Занятие 35-36	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.
Занятие 37-38	СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.
Занятие 39-40	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревущий водопад). Трипсихологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.
Февраль (8 занятий)	
Занятие 41-42	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ногаре-дай (поток воды). Сосредоточение силы, использование силы реакции, психолого-физический принцип (киме).
Занятие 43-44	ОРУ. Учебный спаринг. Отдельно руками, ногами.
Занятие 45-46	СРУ. Растяжки. Акробатика. Эстафеты. Игры.
Занятие 47-48	Нормативы. Те-ваза. Киба-дачи, дзен-куци-дачи (сейкен-чудан, дзедан, гедан, тате, гяку, ой, аго, цуки). ОФП.
Март (8 занятий)	
Занятие 49-50	Нормативы. Шитацуки, джун, мороте-кейко, авазе, яма, уракенмаваши, дзеданаге-цуки, уракеншомен-учи, уракен-хизо-учи, шуто, сакоцу-учи, тецуиорочишагамен-учи. ОФП.
Занятие 51-52	СРУ. Растяжки. Уке-ваза. Разучить сейкен-чудан-сото-уке, сейкенчудан-учи-уке, мавашигеданбарай.

Занятие 53-54	СРУ. Закрепление те-ваза, уке-ваза. Разучить гере-ваза: маегери, геданкингеры (удар в пах), мае герикеаге, йокогеры (удар в бок), кансетсугеры (удар по колену)
Занятие 55-56	СРУ. Растяжки. Совершенствование те-ваза, уке-ваза. Повторить гере-ваза в комбинации. Ката сончин.
Апрель (8 занятий)	
Занятие 57-58	СРУ. Разучить гери-ваза: уширогеры (удар ногой назад), уширомавашигеры, хайсокумаваши учи кеаге. ОФП.
Занятие 59-60	СРУ. Растяжки. Разучить ката (текиокусоноич и те соно ни). Повторить сон чин.
Занятие 61-62	СРУ. Закрепление. Ката: текиокусоно-ич, -ни. Совершенствование ката сон чин (фронтально).
Занятие 63-64	ОРУ. Эстафеты. Игры с заданием. ОФП.
Май (8 занятий)	
Занятие 65-66	СРУ. Разучить гери-ваза: уширогеры (удар ногой назад), уширомавашигеры, хайсокумаваши учи кеаге. ОФП.
Занятие 67-68	СРУ. Растяжки. Разучить ката (текиокусоноич и те соно ни). Повторить сон чин.
Занятие 69-70	СРУ. Закрепление. Ката: текиокусоно-ич, -ни. Совершенствование ката сон чин (фронтально).
Занятие 71-72	ОРУ. Эстафеты. Игры с заданием. ОФП.
Июнь (8 занятий)	
Занятие 73-74	СРУ. Разучить гери-ваза: уширогеры (удар ногой назад), уширомавашигеры, хайсокумаваши учи кеаге. ОФП.
Занятие 75-76	СРУ. Растяжки. Разучить ката (текиокусоноич и те соно ни). Повторить сон чин.
Занятие 77-78	СРУ. Закрепление. Ката: текиокусоно-ич, -ни. Совершенствование ката сон чин (фронтально).
Занятие 79-80	ОРУ. Эстафеты. Игры с заданием. ОФП.

5 год обучения	
Сентябрь (8 занятий)	
Занятие 1-2	Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать те-ваза в кокутцу-даци. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.
Занятие 3-4	Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить маваши-хиза-гери. ОФП.
Занятие 5-6	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).
Занятие 7-8	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть.
	ОФП.
Октябрь (8 занятий)	
Занятие 9-10	Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.
Занятие 11-12	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.

Занятие 13-14	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.
Занятие 15-16	Бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До. СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (майе-гери).
Ноябрь (8 занятий)	
Занятие 17-18	СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.
Занятие 19-20	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.
Занятие 21-22	СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.
Занятие 23-24	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.
Декабрь (8 занятий)	
Занятие 25-26	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.
Занятие 27-28	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.
Занятие 29-30	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.
Занятие 31-32	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.
Январь (8 занятий)	
Занятие 33-34	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.
Занятие 35-36	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.
Занятие 37-38	СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.
Занятие 39-40	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревущий водопад). Трипсихологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.
Февраль (8 занятий)	
Занятие 41-42	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ногаре-дай (поток воды). Сосредоточение силы, использование силы реакции, психолого-физический принцип (киме).
Занятие 43-44	ОРУ. Учебный спаринг. Отдельно руками, ногами.
Занятие 45-46	СРУ. Растяжки. Акробатика. Эстафеты. Игры.
Занятие 47-48	Нормативы. Те-ваза. Киба-дачи, дзен-куци-дачи (сейкен-чудан, дзедан, гедан, тате, гяку, ой, аго, цуки). ОФП.

Март (8 занятий)	
Занятие 49-50	Нормативы. Шитацуки, джун, мороте-кейко, авазе, яма, уракенмаваши, дзеданаге-цуки, уракеншомен-учи, уракен-хизо-учи, шуто, сакоцу-учи, тецуиорошигамен-учи. ОФП.
Занятие 51-52	СРУ. Растяжки. Уке-ваза. Разучить сейкен-чудан-сото-уке, сейкенчудан-учи-уке, мавашигеданбарай.
Занятие 53-54	СРУ. Закрепление те-ваза, уке-ваза. Разучить гере-ваза: маегери, геданкингери (удар в пах), мае герикеаге, йокогери (удар в бок), кансетсугери (удар по колену)
Занятие 55-56	СРУ. Растяжки. Совершенствование те-ваза, уке-ваза. Повторить гере-ваза в комбинации. Ката сончин.
Апрель (8 занятий)	
Занятие 57-58	СРУ. Разучить гери-ваза: уширогери (удар ногой назад), уширомавашигери, хайсокумаваши учи кеаге. ОФП.
Занятие 59-60	СРУ. Растяжки. Разучить ката (текиокусоноич и те соно ни). Повторить сон чин.
Занятие 61-62	СРУ. Закрепление. Ката: текиокусоно-ич, -ни. Совершенствование ката сон чин (фронтально).
Занятие 63-64	ОРУ. Эстафеты. Игры с заданием. ОФП.
Май (8 занятий)	
Занятие 65-66	СРУ. Разучить гери-ваза: уширогери (удар ногой назад), уширомавашигери, хайсокумаваши учи кеаге. ОФП.
Занятие 67-68	СРУ. Растяжки. Разучить ката (текиокусоноич и те соно ни). Повторить сон чин.
Занятие 69-70	СРУ. Закрепление. Ката: текиокусоно-ич, -ни. Совершенствование ката сон чин (фронтально).
Занятие 71-72	ОРУ. Эстафеты. Игры с заданием. ОФП.
Июнь (8 занятий)	
Занятие 73-74	СРУ. Разучить гери-ваза: уширогери (удар ногой назад), уширомавашигери, хайсокумаваши учи кеаге. ОФП.
Занятие 75-76	СРУ. Растяжки. Разучить ката (текиокусоноич и те соно ни). Повторить сон чин.
Занятие 77-78	СРУ. Закрепление. Ката: текиокусоно-ич, -ни. Совершенствование ката сон чин (фронтально).
Занятие 79-80	ОРУ. Эстафеты. Игры с заданием. ОФП.

Средняя группа

К концу года дети могут знать:

- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности во время занятий по каратэ в спортзале;
- спортивную терминологию.

К концу года дети могут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

Старшая группа

К концу года дети могут знать:

- историю возникновения каратэ в адаптированной доступной по возрасту форме
- спортивную терминологию;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ.

К концу года дети могут уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.);
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять отработку технических приемов – ударов;
- выполнять элементы базового кумитэ.

Подготовительная к школе группа.

К концу года дети могут знать:

- историю появления, развития каратэ;
- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

К концу года дети могут уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.
- выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
- выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.)

РЕЙГИ – ЭТИКЕТ КАРАТЭ-ДО

Этикет — установленный порядок поведения — очень важен в КАРАТЭ-ДО. Этикет пришел в КАРАТЭ-ДО из конфуцианства, вместе с практикой четко разработанной церемонии и догмами морали. Положения морали легли в основу "БУСИ-ДО" — кодекса самурайской чести, который и сейчас определяет поведение каратэка. Кодекс БУСИ-ДО сводится к 5 ключевым установкам:

I. Верность а) верность народу и любовь к отечеству; б) любовь к родителям и привязанность к братьям; в) усердие.

II. Вежливость а) уважение и любовь; б) скромность; в) утонченность.

III. Мужество а) храбрость; б) твердость и хладнокровие; в) терпеливость и выносливость; г) находчивость.

IV. Правдивость а) прямота и искренность; б) честь; в) справедливость.

V. Простота а) простота; б) скромность и чистота.

Соблюдение этикета КАРАТЭ-ДО с первой же тренировки воспитывает в учениках вежливость и уважение, что является очень важным в изучении КАРАТЭ-ДО и в воспитании гармоничной высокоразвитой не только с физической, но и с других сторон личности. По древним традициям окинавского общества все начинается с поклона и заканчивается поклоном. В карате-до происходит то же самое - карате начинается с поклона и заканчивается поклоном. В КАТА, например, вы кланяетесь перед самым началом КАТА и затем снова в конце. Правильный этикет с поклонами и знаками уважения очень важен. В обществе то же проявление откровенности и уважения является важной частью повседневной жизни. Рей, что означает "поклон", но может означать и уважение, должен идти от сердца и добровольно. Вы должны иметь подлинное уважение к людям и к личности каждого человека. Вместе с этим ваше отношение, через ваши действия и физическое поведение, должно быть корректным и искренним. Если ваше физическое отношение и искренность подлинны, то тогда Рей(уважение) естественно изойдет от сердца. Очень важно, чтобы физические и духовные аспекты Рей сочетались таким образом. В ходе собственной подготовки, если вы всегда помните об уважении во время поддержания чистого и корректного отношения и стремитесь совершенствовать ваш характер, то в результате сформируется уважение и покорность, и в вашем карате или жизни не останется места для надменности. Поэтому при входе в Доджо вы кланяетесь старшему и друзьям-ученикам. Для тех из нас, кто изучает боевые искусства, если тренировка начинается с уважения, то наши отношения и поведение также будут правильными. Если наши отношения корректные и мы тренируемся с покорностью, то и истинная техника приходит легко, а уважение и искренность будут естественно выражаться при поклоне.

ЭТИКЕТ И ПРАВИЛА ДОДЖО

Доджо - священное место, где мы тренируемся физически и умственно. Ученики должны уважать доджо и соблюдать следующие правила поведения:

1. Ученики должны соблюдать график тренировок. Они не должны опаздывать на занятия.

2. Перед тем, как войти в Доджо, снимайте верхнюю одежду: пальто, шарф и головной убор. У входаснимите обувь.

3. Если на входе позади вас оказывается старший ученик, пропустите его вперед.

4. Войдя в Доджо, проявите уважение, поклонившись святыне Доджо.
5. Войдя в Доджо, скажите " Онегай-шимасу ", что значит "пожалуйста, помогите мне", четко и радостно.
6. Будьте всегда вежливыми с вашими учителями, старшими учениками и старшими по возрасту.
7. Следите за своим физическим состоянием.
8. Постригайте ногти на руках и ногах, чтобы не нанести повреждений себе и другим ученикам во время тренировки.
9. Не ешьте за час до тренировки.
10. Перед началом занятий сходите в туалет.
11. Ради безопасности и аккуратности, не носите украшения во время тренировки (цепи, кольца, серьги и т.п.).
12. Не ешьте, не жуйте жвачку, не пейте и не курите в доджо.
13. Старайтесь всегда держать форму для тренировок чистой и опрятной. Всегда тренируйтесь в чистой одежде.
14. Не забывайте делать разминку, даже если тренируетесь одни.
15. Когда учитель объявляет начало тренировки, быстро постройтесь лицом к святыне доджо.
16. Когда учитель дает команду " Мокусю " (медитация), закройте глаза, глубоко дышите нижней частью живота, сосредоточьте внимание на "тандене" и попытайтесь сконцентрироваться.
17. Во время тренировки внимательно и серьезно слушайте даваемые вам советы и инструкции.
18. Осторожно обращайтесь со снаряжением во время тренировки.
19. Когда тренер дает вам совет, слушайте внимательно и искренне. Не забывайте показать, что вы услышали и поняли совет, утвердительным ответом.
20. Никогда не упражняйтесь в Кумитэ в отсутствии инструктора. Не приглашайте для Кумитэ бойца более высокой степени. Однако, не отказывайтесь, если вас пригласил боец с высокой степенью.
21. Не покидайте строй ни по каким причинам без разрешения инструктора. Никогда не идите между рядами, или между инструктором и теми, кто занимается. Если вам нужно уйти с места, пройдите за рядом, в котором находитесь, к какой-либо из сторон класса и продолжайте идти от туда.
22. Обращайтесь к своему инструктору как Семпай, Сенсей или Шихан по необходимости. Не обращайтесь в классе к учителю по имени.
23. Не ругайтесь, не смейтесь, не хихикайте, не разговаривайте, не сидите развалясь и не будьте рассеяны во время тренировки. Относитесь к тренировкам серьезно; это не место для смеха. Каратист всегда бдительный и хорошо себя ведет. Не тратьте впустую свое время и время других, если вы еще не готовы, чтобы относиться к тренировкам и товарищам-каратистам с уважением и заслуженной серьезностью. Это относится и к уходу с тренировок до их окончания. Кроме случаев, когда этого требует инструктор, студент должен оставаться в классе до выполнения последнего поклона (окончания ритуала) при окончании тренировки. Нарушение этого правила не терпимо.
24. После завершающих упражнений сядьте в " Сейдза ". Успокойтесь, сконцентрируйте ваше внимание и перескажите заповеди Доджо. Поклонитесь тренеру, старшим ученикам и друг другу с уважением и почетом.

25. Начинающие и ученики с поясами разного цвета должны спрашивать старших учеников, если у них есть вопросы.

26. Не забывайте благодарить того, кто дает вам совет в карате.

27. Если у вас травма, не тренируйтесь, пока не вылечитесь. А за это время просто наблюдайте за тренировками.

28. При наблюдении за тренировками в Доджо сидите правильно, не вытягивайте ноги. Положите руки на колени.

29. Выходя из Доджо, не забывайте сказать Аригато-гозаимашита (большое спасибо), или Шицурей-шимасу (извините меня).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857085

Владелец Козлова Ольга Петровна

Действителен с 07.03.2025 по 07.03.2026