

**Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Администрации города Екатеринбурга
Отдел образования администрации Железнодорожного района города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию
воспитанников № 254**

Принята
Педагогическим советом
Протокол №1 от 28.08.2024

Утверждаю:
Заведующий:
Семендяева Е. Г.
Приказ № 254 от 28.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей
дошкольного возраста с 4-7 лет
физкультурно – спортивной направленности.
Срок реализации – 1 год**

Автор - разработчик: Мочалин Ярослав Максимович

г. Екатеринбург

Содержание

Раздел 1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи рабочей программы
- 1.3 Принципы к формированию программы
- 1.4 Значимые для разработки и реализации программы характеристики
- 1.5 Планируемые результаты освоения детьми Программы

Раздел 2. Содержательный раздел

- 2.1 Описание содержания Программы
- 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств Программы
- 2.3. Особенности образовательной деятельности
- 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.5. Особенности взаимодействия с семьей

Раздел 3. Организационный раздел

- 3.1 Организационно-нормативные требования
- 3.2. Критерии оценки подготовки учащихся
- 3.3. Перспективный учебный план график
- 3.4. Список используемой литературы

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Занятия каратэ, как один из видов древнейших традиционных восточных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья воспитанника, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость). Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения. Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате. В контексте изучения каратэ проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение

использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д. Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. В ходе изучения каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания). Также как результат - это владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения младших школьников. Занятия данным видом восточных единоборств в дошкольном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Разминка:

- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» —

энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи. фу до-дачи, мусуби-дачи, хейко- дачи, кибя-дачи, дзенкуцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ- уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке. шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ- цуки, шито-цуки), ногами (маегери, маваши-гери. йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ. Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом

многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

1.2 Цели и задачи рабочей программы

Цель образовательной программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения каратэ.

Задачи:

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3 Принципы к формированию программы

- принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.

- Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

1.4 Значимые для разработки и реализации программы характеристики

У детей в возрасте от 3 до 4 лет необходимо продолжать развивать разнообразные виды движений, приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. У детей в возрасте 4-5 лет формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. У детей в возрасте 5-6 лет продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Обеспечивать

разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность.

1.5 Планируемые результаты освоения детьми программы

- 1) Выполнять технику каратэ - кихон.
- 2) Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер/соперник).
- 3) Выполнять отработку технических приемов - ударов.
- 4) Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
- 5) Выполнять ката.

Формы подведения итогов реализации программы: - соревнования на первенство; - контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности). Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание содержания Программы

Программа рассчитана на один учебный год. Возраст детей от 3 до 6 лет. 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. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы. Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. В процессе занятий каратэ детей знакомят 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). Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков: разминка; упражнения на развитие гибкости; изучение основных стоек; изучение техник ударов руками и ногами; техника блоков; освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках; подвижные игры. На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке. Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений. Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихон, кумитэ, им дается базовая техника

правильного выполнения стоек (хайсокудачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кибачи, дзенкуцу-дачи). Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, геданбарай, сото-уке, учи-уке. шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ-цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери. йокогери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания. Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ. Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения. Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств программы

Основной формой организации кружка является совместная деятельность педагога с детьми. Формы занятий: теоретическое, практическое - соревнование

Формы организации деятельности воспитанников на занятиях: подгрупповая

Методы обучения: словесные (рассказ, объяснение); наглядные (показ приемов); практические (тренировка, самостоятельная работа)

2.3. Особенности образовательной деятельности

Организация дополнительного образования в детском саду осуществляется в форме кружков. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет составляет 20 мин. 2 раз в неделю, с детьми 5-6 лет - 30 мин. 2 раз в неделю.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Использование музыкальных игр, игр с подражанием. Предметно-пространственная среда при выборе самостоятельной деятельности.

2.5. Особенности взаимодействия с семьей

- беседы;
- памятки;
- консультации;
- информационные стенды;
- интернет-сайты (детского сада, органов управления образованием),
- мастер-классы;
- день открытых дверей.

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организационно- нормативные требования

Краткая характеристика группы

Тип группы	Период подготовки	Возраст занимающихся	Основное направление
Спортивнооздоровительная (СО)	Без ограничений	3-6 лет	Изучение Кекусинкай без спортивной направленности

II. Режим работы группы

Устанавливается следующий режим работы группы:

Тип группы	Период обучения	Спортивный уровень занимающихся	Минимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальный объем работы - часов в неделю
Спортивно-оздоровительная	1-2 год	Без разрядов	2	12	2 (1 час 2 раза в неделю)

3.2 Критерии оценки подготовки учащихся.

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

- в тестах по общей и физической подготовке
- в контрольных занятиях по знанию техники
- в показательных выступлениях

Контрольных занятиях по знанию техники являются обязательным показателем эффективности освоения программы обучения. В соответствии с программой составлен «Перспективный план» (11П) по годам обучения, где каждый промежуточный этап обучения заканчивается контрольным занятием на знание техники.

При составлении 1111 использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

Показательные выступления являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период в обстановке повышенного эмоционального напряжения.

Для тестов по физической подготовке рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников.

ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЭ (КИОКУСИНКАЙ)

Возраст (лет)	Год обучения	Период подготовки	Задачи подготовки
3-6	1 этап нач. подготовки 1-2 года	ОФП и изучение базовой техники	1. Привитие интереса к занятиям каратэ и воспитание спортивного трудолюбия 2. Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка 3. Ознакомление и изучение основных ударов руками и ногами (на дальней дистанции)

3.3 Перспективный учебный план-график

ПРОХОЖДЕНИЯ МАТЕРИАЛА В ГРУППЕ КАРАТЭ «КИОКУСИНКАЙ»

Содержание	часов
1. Техника безопасности на занятиях по каратэ (киокусинкай).	0,5
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм	0,5
3. Гигиена, закаливание и режим спортсмена	0,5
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним	0,5
ПРАКТИКА	
1. ОФП	20
2. СФП	13
3. Изучение и совершенствование техники Кюкусинкай	13
ВСЕГО ЧАСОВ	48

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1-ый год обучения

<i>№ п\п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Правила техники безопасности на занятиях по каратэ-до (киокусинкай)	0,5
2	Подготовка к показательным выступлениям в течение года.	2,5
3	Работа над программой 10 кю • стойки • удары руками • блоки • удары ногами • ката • контрольное занятие по знанию техники	8
4	Открытый урок (спортивный праздник)	2
<i>ИТОГО</i>		<i>13</i>

2-ой год обучения

<i>№ п\п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Повторение материала прошлого года	1
2	Подготовка к показательным выступлениям в течение года.	2
3	Работа над программой 9 кю • стойки • удары руками • блоки • удары ногами	8
4	Открытый урок (спортивный праздник)	2
<i>ИТОГО</i>		<i>13</i>

ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СХЕМА УРОКОВ В НЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го и 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Часть урока	Содержание занятий	Учебная неделя		Неделя разнонаправ - ленного закрепления		Неделя смены стоек	
ДНИ НЕДЕЛИ			1	3	1	3	1	3
1	Подготовительная часть	Вступительная часть	+	+	+	+	+	+
		Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
		Гимнастические обще развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
2	Основная часть	Изучение приемов в стойке, в строю, раздельно	+	+	+	+	+	+
		Изучение приемов в стойке, в строю попарно	+	+				
		Отработка в строю на динамическую ситуацию,			+	+	+	+
		отработка стойки вне строя (имитация),	+	+	+	+	+	+
		имитационные упражнения с использованием партнера		+	+	+	+	+
3	Заключительная часть	Групповые и силовые упражнения		+	+	+	+	+
		Игры			+	+	+	+
		Подведение итогов, задание на дом.	+	+	+	+	+	+

Примерный план конспект занятия для дошкольников с элементами базовой техники каратэ (киокусинкай)

Задачи:

- продолжать учить детей выполнять удары руками, коленями, блоки руками; вставлять в стойки
- развивать у детей быстроту реакции, умение действовать по сигналу;
- воспитывать желание и интерес к занятиям каратэ, развивать общую выносливость, ловкость, координацию движений.

Оборудование: спортивный зал, гимнастические маты, набивные мячи, мягкие модули, скакалки, мячи разных диаметров, гимнастическая скамья.

Содержание	Дозировка, с.	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
Построение в шеренгу. Приветствие Перестроение в колонну	2	Группа выстраивается по росту в шеренгу и по команде инструктора поворачивается направо
Ходьба: обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы	1 1 1	Спина прямая, руки согнуты в локтях. Руки согнуты в локтях
Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с забрасыванием голени назад	10 14 10 7 7 7 7	Выполняется, соблюдая дистанцию, руки согнуты в локтях, вдох носом, выдох через рот. Руки согнуты в локтях, подняты к лицу, нога ногу «догоняет». Поворот резкий, на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, дети слушают сигнал инструктора. Колени выносятся вперед с максимальной скоростью, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, поочередные движения руками вперед-назад выполняются соразмерно с движениями ног. Руки находятся за спиной, пятками доставать ладони, движения выполнять в быстром темпе
Ходьба обычная с дыхательными упражнениями	7	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Основная часть (комплекс ОРУ)		
Наклоны головы вперед И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы вперед под счет.	4—5 раз	Стопы вперед, подбородком достаем до груди.
Наклоны головы в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы к плечам	4—5	Спину держать ровно, плечи не поднимать.
Повороты головы вправо-влево И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Резкий поворот головы вправо-влево.	4—6	При повороте фиксируем взгляд на сверстнике, занимающемся рядом.
Круговые вращения руками И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения прямых рук вперед-назад.	По 5 раз	Руки не сгибать, движения резкие.
Вращение согнутых рук перед грудью И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Быстрые вращения согнутыми в локтях руками перед грудью вперед-назад.	По 5	Кисти сжать в кулаки, не прогибаться в спине.

Наклоны туловища в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая вверх. Резкие наклоны в стороны, рука над головой.	По 2 раза в каждую сторону	Кисть руки тянуть как можно дальше за голову, с места не сходить
Наклоны туловища вниз И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, ладонями коснуться пол.	По 4	Ноги в коленях не сгибать, стопы держать параллельно, наклоняться как можно ниже, при наклоне делать выдох.
Вращение корпусом И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение в тазобедренных суставах вправо-влево.	По 4	Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой
Вращения в коленях И.п. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращение коленями изнутри наружу (из наружи внутрь)	По 4	—П—
Вращение стопой И.п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) на полупальцах, руки на поясе. Вращение стопой вправо-влево	По 4	—П—
Перекаты И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, левая (правая) нога на внешней стороне стопы. Поочередные перекаты стоп с внешней на внутреннюю сторону.	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Перекаты вперед-назад И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Одновременные перекаты стоп вперед-назад с пятки на носок	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Пальцы ног вверх И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные отрывы пальцев ног от пола	По 6	—П—
Выпады И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке. Пружинистый выпад на переднюю правую (левую) ногу, согнутую в колене.	По 4	Ноги ставить как можно шире, нога, стоящая сзади, — прямая, впереди стоящая нога не должна иметь острый угол
Пружинистый низкий наклон И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке, руки на бедрах. Пружинистый низкий присед на согнутую правую (левую) в колене заднюю ногу, передняя нога прямая, носок ноги вверх	По 4	Переднюю ногу не сгибать в коленях, носок ноги в сторону не отводить
Низкий присед на правую (левую) ногу И.п. — ноги в широкой стойке, носки ног параллельно, руки на бедрах. Пружинистый присед на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в колене прямая	По 4	Носок прямой ноги тянуть на себя
Дыхательные упражнения	По 3	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Прямой удар руками (цки) И.п. — ноги на ширине плеч	10—15	При выносе руки вперед-назад локтями производить трение о бока туловища, спина прямая, ноги не сдвигать, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар коленом (мае-хидза -гери)	По 10 раз каждой ногой	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара

Защита, направленная вниз (гэдан-барай)	5—6	Ноги не сдвигать, блокирующая рука начинает движения с плеча неблокирующей руки, неблокирующая рука выставляется вперед, блокирующая рука производит скользящее движение до запястья не блокирующей руки, резкое разрывающее движение руками, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар руками (цки)	10	Во время выполнения удара обращать внимание на формирование и разворот кулака, локти производят трение о бока туловища, при возвращении реверсивная рука возвращается на пояс, резкий выдох при нанесении удара
Прямой удар коленом (мас- хидза-гери)	10	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Заключительная часть		
Подвижная игра – «День- ночь» Участники игры делятся на две команды — «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проведена одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. По команде взрослого «Приготовиться!» дается сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Количество пойманных подсчитывается, а затем игра начинается сначала	2 раза	Обращать внимания на скорость разворота, быстрые действия по сигналу
Анализ занятия и ритуал прощания		Дифференцированная оценка выполнения движения детьми

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Нравственное воспитание и развитие морально-волевых качеств

Нравственное воспитание - это процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения. Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучение детей каратэ связано развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников уверенности в своих силах. При обучении базовым элементам каратэ создаются возможности для углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, честности). При выполнении основных элементов восточного единоборства важно пробудить у детей сочувствие к сверстнику, нечаянно попавшему в беду, научить их отличать преднамеренные поступки от непреднамеренных. В восточных единоборствах ребенок ставится в такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение увернуться, преодолеть препятствие.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Как известно, в скорости и прочности освоения техники играют роль не только методики показа, разъяснения и практического выполнения: важны порядок прохождения материала и методы, позволяющие закрепить разученные действия. Кроме того, надо учитывать, что при начальном обучении техническим действиям овладение техническими действиями должно быть прочным, но не доводиться до степени автоматизма, поскольку это в дальнейшем не позволит ученику овладеть техникой в полном объеме.

Техническая подготовка включает в себя, обучение его стандартной техники, движений и действий, служащих средствами спортивной борьбы, совершенствование этих движений и действий в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.

ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ

Вероятно, путей построения хорошо организованной системы занятий много. По-видимому, многое зависит от того, что принять за критерий организации системы. В Киокусинкай предлагается система организационно

методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить контингент обучаемых и обеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в раннем возрасте эти два требования в педагогике должны соблюдаться неукоснительно. Знающим детскую психологию станет ясно, что детям нужны частые доступные ступеньки. Такими ступеньками могут явиться технические нормативы, находящие выражение в ношении пояса соответствующего цвета, участие в показательных выступлениях, позволяющие получить мощную систему стимулирования на долгие годы интереса к спортивным занятиям каратэ Киокусинкай.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Методика определения результативности:

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. Развитие двигательных навыков, координации движений
2. Развитие силы, скорости, выносливости, гибкости
3. Освоение технического арсенала

Параметры п.п. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов -серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Параметры п.п. 2, 3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних экзаменов. При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

Фиксирование результатов:

Перечень технических элементов и приемов, а также требований к физической кондиции учеников изложен в «Учебно-тематических планах» по годам обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя необходимого общего и специального образования.

Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ-до способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики, поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся, с общеобразовательной школой и др. аналогичными коллективами.

СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа для КЛУБА Кекусинкай № 1
2. Годовой учебный план и график прохождения материала
3. Г.Н. Шамардина, В.Н. Шамардин «Основы физ. подготовки в восточных единоборствах» г. Кривой Рог 1991 г.
4. С.М.Вайцеховский «Книга тренера» Москва Ф и С 1971 г.
5. Г.П.Пархомович «Основы классического дзюдо» Пермь «Урал-пресс» 1993 г.
6. И.А.Письменский , Я.К. Коблев «Многолетняя подготовка дзюдоистов» Москва Ф и С 1982 г.
7. М.Я.Набатников «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Москва Ф и С 1982 г.
8. В.С.Фарфель «Физиология спорта» Москва Ф и С 1960 г.
9. А.Н.Крестовников «Очерки по физиологии физических упражнений» Москва Ф и С 1981 г.
10. А.И.Танюшкин, О.В.Игнатов, В.П.Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до» выпуск 1 - 15, Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890552

Владелец Семендяева Екатерина Григорьевна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024