

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Прогимназия Олимпионик"

РАССМОТРЕНО


Педагогический совет

Протокол № 1
«25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

от «Прогимназия
Олимпионик»


Е. А. Коньковская
«25» августа 2023 г.

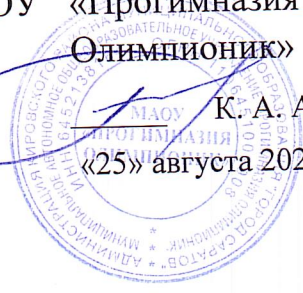
УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАОУ

«Прогимназия
Олимпионик»


К. А. Афанасьева
«25» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Занятия в секции «Каратэ»**

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

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

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

1.4. Планируемые результаты.....

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

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

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

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

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы

2.4. Оценочные материалы

2.6. Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

Актуальность разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 70% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно: с п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";

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

Программа «Каратэ» разработана с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

Постановление администрации Города Томска от 17.10.2012 № 1235 «Об утверждении Положения об организации оказания платных услуг муниципальными учреждениями социальной сферы муниципального образования «Город Томск».

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

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

Форма обучения – очная.

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

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

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

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

- образовательные:

- усвоение техники каратэ

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;

- увеличение двигательной активности детей.

- развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- увеличение гибкости, ловкости, координации движений; развитие быстроты.

- воспитательные:

- воспитание и укрепление морально – волевых качеств обучающихся;

- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих

условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

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

Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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

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

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

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

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

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий); 7) дыхательные упражнения.

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

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

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

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

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности

дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

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

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

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

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

раздел

«Комплексный контроль»).

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

5.	Спарринговая подготовка.		Программа подготовки спортсменов по ката. 1) Ката – формальные технические комплексы, считаются важнейшим	1	5	6
----	--------------------------	--	--	---	---	---

- разделом подготовки спортсмена. Ката включают в себя весь объём

- базовой техники (кихона) и представляют собой условный бой с несколькими воображаемыми противниками.

Насыщенность ката техническими элементами и связками, сложность рисунка ката и его ритма определяют уровень сложности этого ката. Ката

- базовые ката ученической ступени Хейан-Шодан, Хейан-Нидан,

Ката – один из разделов экзамена на кю, порядок овладения, которыми предполагает продвижение ученика от простых к всё более усложняющимся техническим комплексам

1) Отработка основных технических элементов.

а) стойки: мусуби-дачи
киба-дачи
кокутсу-дачи

хэйко-дачи
зенкутсу-дачи
камаэ

б) блоки: агэ-уке
гедан-барай учи-уке
сото-уке шуто-уке

в) удары руками: чоку-цуки

	ой-цуки цуки уракен-учи тэцуи-учи г) удары ногами: йоко-кэкоми-гири микадзуки аши-барай фумикоми Связки технических элементов. блок/удар усложнённые связки	гяку-цуки самбон-цуки	рен-шутто-учи маэ-гири маваши-гири ура-микадзуки удар/блок (до 4 эл-тов)	5	5
6.	Самооборона.	Самооборона от захватов: за одноименную руку за разноименную руку за обе руки		9	63
ИТОГО					
5					

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

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов		всего
				Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка		Основы техники и тактики каратэ. Правила соревнований для участников.	2		2
2.	ОФП (общая физическая подготовка).		упражнения для рук; упражнения для ног упражнения для туловища; упражнения на координацию движений и равновесие; упражнения для растяжки; элементы акробатики.	2	8	10

3.	Специальная ОФП.	<p>Упражнения для развития быстрой. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели».</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Развитие специальной гибкости способствуют как упражнениям общей и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Упражнения для развития равновесия. Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике каратэ, т.к. выполнение технических действий происходит на фоне постоянных перемещений.</p>	9	10
4.	Техническая подготовка	Удары:	25	27
			2	1

освоение прямого удара рукой из различных положений на месте и в передвижении;
освоение прямых и круговых ударов ногой из различных положений на месте и в передвижении;
освоение круговых ударов рукой изнутри и снаружи на месте и в передвижении.

Блоки:
освоение верхнего, сбивающего, вычерпывающего, нижнего снаружи, нижнего изнутри блоков и блока наружным ребром ладони на месте и в передвижении.
Комбинации: • блок-удар на месте и в передвижении.
Стойки: освоение базовых стоек: передняя, задняя, стойка «всадника», естественные стойки, кошки, цапли, обратная передняя стойка.

Передвижения:
свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.
Техническая работа с партнёром:
обусловленный пятишажный бой на изучаемые блоки и атаки,

5.	Спарринговая подготовка.		<p>Программа подготовки спортсменов по ката.</p> <p>1) Ката – формальные технические комплексы, считаются важнейшим разделом подготовки спортсмена. Ката включают в себя весь объём базовой техники (кихона) и представляют собой</p>	2	14	16
----	--------------------------	--	---	---	----	----

	<p>условный бой с несколькими вообразаемыми противниками. Насыщенность ката техническими элементами и связками, сложность рисунка ката и его ритма определяют уровень сложности этого ката. Ката базовые ката ученической ступени Хейан-Шодан, Хейан-Нидан, Ката – один из разделов экзамена на кю, порядок овладения которыми предполагает продвижение ученика от простых к всё более усложняющимся техническим комплексам</p> <p>1) Отработка основных технических элементов.</p> <p>а) стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> мусуби-дачи киба-дачи кокутсу-дачи <p>б) блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> гедан-барай сото-уке <p>в) удары руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> чоку-цуки гяку-цуки 	
	<p>несколькими вообразаемыми ката техническими элементами, сложность рисунка ката и его ритма определяют уровень сложности этого ката. Ката базовые ката ученической ступени Хейан-Шодан, Хейан-Нидан, Ката – один из разделов экзамена на кю, порядок овладения которыми предполагает продвижение ученика от простых к всё более усложняющимся техническим комплексам</p> <p>1) Отработка основных технических элементов.</p> <p>а) стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> хэйко-дачи зенкутсу-дачи камаэ <p>б) блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> агэ-уке учи-уке шутто-уке <p>в) удары руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> ой-цуки рен-цуки 	

	самбон-цуки уракен-учи тэцуи-учи г) удары ногами: йоко-кэкоми-гири микадзуки аши-барай фумикоми Связки технических элементов. блок/удар усложнённые связки (до 4 эл-тов)	шутто-учи маэ-гири маваши-гири ура-микадзуки удар/блок		
6.	Самооборона.		1	6
				7
ИТОГО			10	62
				72

1.4. Планируемые результаты.

1.4.1. Первый год обучения (5-6 лет)

Ожидаемый результат.

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

Дети будут знать:

- историю возникновения каратэ
- историю техники каратэ
- историю техники каратэ (базовая техника – кихон, ката)
- историю техники каратэ (базовые приемы самообороны).

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

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

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

Дети будут уметь:

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

16

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

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

№п/п	№по		тема	Количество часов
Теоритическая подготовка 2ч				
1	1	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
2	2	15.50-16.20	Спарринговая подготовка	1
ОФП(общая физическая подготовка) 20ч.				
3	1	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
4	2	15.50-16.20	Самооборона	1
5	3	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
6	4	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
7	5	15.50-16.20	ОФП. Спортивная подготовка	1
8	6	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
9	7	15.50-16.20	Самооборона	1
10	8	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
11	9	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
12	10	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
13	1	15.50-16.20	Самооборона	1
14	2	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
15	3	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
16	4	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
17	5	15.50-16.20	Самооборона	1

18	6	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
19	7	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
20	8	15.50-16.20	Самооборона	1
21	9	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
22	10	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
Специальная подготовка. 5ч.				
23	1	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
24	2	15.50-16.20	Самооборона	1
25	3	15.50-16.20	Специальная подготовка	1
26	4	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
27	5	15.50-16.20	Спарринговая подготовка	1
28	6	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
29	7	15.50-16.20	Самооборона	1
30	8	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
31	9	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
32	10	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
33	11	15.50-16.20	Самооборона	1
34	12	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
35	13	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
36	14	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
37	15	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
38	16	15.50-16.20	Самооборона. ОФП.	1
39	17	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
40	18	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
41	19	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
42	20	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
43	21	15.50-16.20	Техническая подготовка	1
44	22	15.50-16.20	Самооборона.	1
45	23	15.50-16.20	Специальная ОФП	1
46	24	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
47	25	15.50-16.20	Техническая подготовка	1

16

26	15.50-16.20	Самооборона	1				
27	15.50-16.20	Техническая подготовка	1				
1	15.50-16.20	Спарринговая подготовка	1				
2	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1				
3	15.50-16.20	Самооборона	1				
4	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1				
5	15.50-16.20	Техническая подготовка	1				
6	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1				
7	15.50-16.20	Самооборона	1				
8	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1				
9	15.50-16.20	Техническая подготовка	1				
10	15.50-16.20	Спарринговая подготовка	1				
11	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1	61	12	15.50-16.20	Самооборона. ОФП 1
Спарринговая подготовка 6ч.							
13	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1				
14	15.50-16.20	Техническая подготовка	1				
15	15.50-16.20	Специальная ОФП	1				
16	15.50-16.20	Самооборона	1				
1	15.50-16.20	Техническая подготовка	1				
2	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1				

		Самооборона , 5 часов	
3	15.50-16.20	ОФП. Техническая подготовка	1
4	15.50-16.20	Самооборона ОФП	1
5	15.50-16.20	Спортивная подготовка	1
6	15.50-16.20	Техническая подготовка. Специальная подготовка	1
7	15.50-16.20	Самооборона	1

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

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

7	11.11	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
8	16.11	16.30-17.00	Самооборона	1				
9	18.11	16.30-17.00	Специальная ОФП	1				
22	10	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1			Техническая подготовка	27ч.
1	25.11	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
2	30.11	16.30-17.00	Самооборона	1				
3	2.12	16.30-17.00	Специальная подготовка	1				
4	7.12	16.30-17.00	Специальная ОФП	1				
5	Техническая подготовка	16.30-17.00	Спарринговая подготовка	1				27ч.
6	9.12	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
7	14.12	16.30-17.00	Самооборона	1				
8	16.12	16.30-17.00	Специальная ОФП	1				
9	21.12	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1				
10	23.12	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
11	28.12	16.30-17.00	Самооборона	1				
12	11.01	16.30-17.00	Специальная ОФП	1				
13	13.01	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
14	18.11	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1				
15	20.11	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1				
16	25.11	16.30-17.00	Самооборона. ОФП.	1				
17	27.11	16.30-17.00	Специальная ОФП	1				
18	1.02	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
19	3.02	16.30-17.00	Специальная ОФП	1				
20	8.02	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1				
21	10.02	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
22	15.02	16.30-17.00	Самооборона.	1				
23	17.02	16.30-17.00	Специальная ОФП	1				
24	22.02	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1				
25	24.02	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
26	1.03	16.30-17.00	Самооборона	1	49	27	3.03 16.30-17.00	Техническая подготовка
			Спарринговая подготовка	16ч.				
1	15.03	16.30-17.00	Спарринговая подготовка	1				
2	17.03	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1				
3	22.03	16.30-17.00	Самооборона	1				
4	24.03	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1				
5	29.03	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
6	31.03	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1				
7	5.04	16.30-17.00	Самооборона	1				
8	7.04	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1				
9	12.04	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
10	14.04	16.30-17.00	Спарринговая подготовка	1				
11	19.04	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1				
12		16.30-17.00	Самооборона. ОФП	1				
13	21.04	16.30-17.00	Спортивная подготовка	1				
14	26.04	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
15	28.04	16.30-17.00	Специальная ОФП	1				
16	5.05	16.30-17.00	Самооборона	1				
			Самооборона , 7 часов					
1	12.05	16.30-17.00	Техническая подготовка	1				
2		16.30-17.00	Спортивная подготовка	1				
3	13.05	16.30-17.00	ОФП. Техническая подготовка	1				
4	17.05	16.30-17.00	Самооборона. ОФП	1				

- 5 19.05 16.30-17.00 Спортивная подготовка 1
6 24.05 16.30-17.00 Техническая подготовка. Специальная подготовка 1
7 26.05 16.30-17.00 Самооборона 1

2.2. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение:

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

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

Итоговые занятия– 2 раза в год. Проведение соревнований на базе ДООУ

2.4. Оценочные материалы

Наблюдение, критерии освоения программы.

ЛИТЕРАТУРА

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