

муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 376 Тракторозаводского района Волгограда»

Согласовано

Педагогическим советом

Протокол № 1 от

«29» 08 2022 г.

Председатель Шатская Е.В. Шатская

Введено в действие приказом

МОУ Детского сада № 376

№ 60 от «29» 08 2022 г.

Заведующий МОУ Д/с № 376

Золотарева Е.С. Золотарева



Рабочая программа кружка «Юный самурай»

на 2022-2023 учебный год

Составлена на основе методического пособия А.Л. Рудаковой «Использование элементов каратэ-до как средство коррекции здоровья ребенка в условиях дошкольных образовательных учреждений»

Разработчик(и) программы: Ганюшкина Дарья Александровна, инструктор по ФК

Содержание:

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3-5
1.1.1. Цели реализации Программы	5
1.1.2. Задачи реализации Программы	5
1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	6-7
II. Содержательный раздел	
2.1. Описание образовательной деятельности	7-8
2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	8
III. Организационный раздел	
3.1. Материально- техническое обеспечение Программы	9-10
3.2. Режим занятий	10-20
Список литературы	21
Приложение	22-26

I. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Одной из главных задач для дошкольных образовательных учреждений является охрана и укрепление здоровья детей.

Актуальность. Каратэ для детей это, 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 тренера стимулируют у 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.

Работа по программе проводится с детьми с 5 до 7 лет включительно. При этом группа не делится по возрасту. Результатом работы в смешанной возрастной группе является умение находить общий язык с партнерами по группе более старшего возраста, работа в команде и в паре, чувство ответственности за младшего товарища. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ. На протяжении последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся и расширились возрастные рамки. Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, детского фитнеса, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств. 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).

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.

В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзе — 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 кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, фудо-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, киба-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 (мае-гери, 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.

Педагогическая целесообразность.

Программа «Каратэ» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении — традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы,

росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;
- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;
- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;
- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;
- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;
- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет, реализуется в течение 2 лет. В течение года проводятся 72 занятия (2 занятия в неделю). Форма реализации программы групповые занятия.

На первом этапе воспитанники знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники традиционного каратэ-до.

1.1.1. Цели рабочей программы

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки воспитанников;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение гибкости, ловкости, координации движений;
- овладение техническим арсеналом каратэ, постановка базовой техники;
- воспитание и укрепление морально – волевых качеств обучающихся;

1.1.2 Задачи рабочей программы

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие физических способностей, специфических для каратэ-до.
4. Развитие внутренней силы и духа.
5. Развитие способности мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия.
6. Воспитание положительной мотивации к занятиям каратэ-до.

1.1.3. Принципы и подходы 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.
- **Принцип комплексности программы** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки
- **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 дошкольников, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.
- **Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для физической подготовки дошкольников. 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.
- **Образовательный компонент** программы предполагает обучение дошкольников от 5 до 7 лет, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

1.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы

После прохождения первого этапа обучения предполагаются следующие результаты:

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

После прохождения второго этапа обучения предполагаются следующие результаты: -

владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;

- овладение теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе.

После освоения полного объема дополнительной образовательной программы воспитанник обладает следующими личностными качествами:

- выносливостью,
- организованностью;
- владеть навыками техники каратэ в соответствии с возрастом;

- владеют способами и приемами самообороны и атаки.
- знают технические приемы и способы каратэ: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

Программа рассчитана на год обучения, с 5 до 7 лет. Используется программа как дополнительная услуга в детском саду.

Секционные занятия по каратэ предполагает проведение практических занятий, цель которых предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, расширение границ двигательной активности воспитанников, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей. Занятия проводятся с октября по апрель два раза в неделю по 30 минут.

Методика обучения элементами каратэ.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**)- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

Общая физическая подготовка:

- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжения;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы; - упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

-

Технико - тактическая подготовка:

1.Основные движения: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево);

комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

2. Движения атакующей техники: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.

3. Установочные упражнения: серии атакующих и оборонительных движений следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).

4. Спарринг: изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.

5. Самооборона: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени).

Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны.

Учить мысленно, представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

<i>Реальное участие родителей в жизни ДОУ</i>	<i>Формы участия</i>	<i>Периодичность</i>
В создании условий	-помощь в создании предметно-развивающей среды; -оказание помощи в приобретении костюмов	Постоянно ежегодно
В просветительской деятельности, направленной на повышение педагогической культуры, расширение информационного поля родителей	-консультации, -выступление на родительских собраниях; -беседы -открытый показ занятия	1 раз в месяц По годовому плану По мере необходимости 1р в год 1р в год
В воспитательно - образовательном процессе ДОУ, направленном на установление сотрудничества и партнерских отношений с целью вовлечения родителей в единое образовательное пространство	-помощь родителей в организации детей во время участия в городских конкурсах	По мере необходимости

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале ДООУ.

Место проведения занятий	Материалы и оборудование	Учебно-наглядные пособия	Технические средства обучения
Спортивный зал	Индивидуальные коврики гимнастические маты, набивные мячи, мягкие модули, скакалки, мячи разных диаметров, гимнастическая скамья	Схемы перестроений детей	Музыкальный центр USB-накопитель

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагога.	Дидактические карточки, плакаты, лапы и защита на руки
4	Акробатическая подготовка	Индивидуальная, поточная	Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки.	Спортивный инвентарь: гимнастические маты, подушки

5	Техника карате	Индивидуальная, групповая, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары,
6	Спарринговая техника	Индивидуальная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, защита на руки и пах
7	Ката	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ.	Литература, схемы, видеозаписи

3.2. Режим занятий

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.

Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 20 минут, последующие 10 мин - подгрупповые отработки новых движений, стоек (5 минут – 1 подгруппа, 5 минут – 2 подгруппа). Таким образом длительность занятия не превышает нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребенка. Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 72 занятия в год (36 учебных недель).

Учебный план

Возрастная группа	Сроки освоения образовательной программы	Количество минут в неделю	Количество НОД в			Количество		Всего часов в год
			неделю	месяц	год	недель	месяцев	
старшая группа	01.09.2021г. 31.05.2022г.	60	2	9	72	36	9	72

**СХЕМА ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-го и 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Часть занятия	Содержание занятий
ДНИ НЕДЕЛИ		
1	Подготовительная часть	Вступительная часть
		Беговые упражнения
		Гимнастические общеразвивающие упражнения
		Подводящие упражнения
		Упражнения на гибкость
2	Основная часть	Изучение приемов в стойке, в строю, отдельно
		Изучение приемов в стойке, в строю попарно
		Отработка в строю на динамическую ситуацию, отработка стойки вне строя (имитация), имитационные упражнения с использованием партнера
		Групповые и силовые упражнения
		Игры
3	Заключительная часть	Подведение итогов

Тематический план занятий «Каратэ»

Содержание (тема)	Количество занятий
Мониторинг навыков и умений воспитанников	4
Правила техники безопасности	6
«Что такое каратэ»	4
Развитие физических качеств	28
Понятие о до-дзэ, основы этики	2
История возникновения каратэ	2
Основы правил соревнований, игры	14
Ознакомление с названиями приемов, стоек каратэ и правильности произношения	10
Итого	72

Методы реализации учебной программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Структура занятия

1. Вводная часть (5-7 минут).

- построение, создание позитивного настроения на занятие
- разминка: ОРУ, вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра

2. Основная часть (15-20 минут).

- выполняются элементы техники каратэ, изучаются новые, закрепляются старые - чередование с упражнениями на гибкость и дыхательной гимнастикой, игровыми моментами
- упражнения для укрепления основных групп мышц, в том числе: для мышц живота и спины, для укрепления мышц ног, для развития стоп, для развития плечевого пояса, акробатические элементы, на равновесие
- подвижная игра по возрасту

3. Заключительная часть (3-5 минут).

- постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

- подведение итогов поощрение детей, домашнее задание

Содержание тем учебного курса секции «Каратэ»

Занятие № 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений). Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.	X
Занятие № 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников. История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ воспитанникам о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.	
Занятие № 3	Понятие о до-дзэ, основы этики: -до-дзэ – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения: выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к воспитаннику тренера и старших спортсменов; Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.	
Занятие № 4	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.	
Занятие № 5	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	<p>Понятие о до-дзе, основы этики:</p> <p>-до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;</p> <p>-выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к воспитаннику тренера и старших спортсменов</p>
Занятие № 7	<p>Основы правил соревнований:</p> <p>-термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования);</p>

	<p>-понятие о квалификации в традиционном каратэ-до – кю, дан, квалификационный экзамен;</p> <p>-соревнования начального уровня в каратэ-до – правила, команды и жесты судей.</p>	
Занятие № 8	<p>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.</p> <p>Рассказ воспитанникам о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>	
Занятие № 9	<p>Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзэ (спортивный зал для занятий каратэ).</p> <p>Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гиякуцуки, шуто-учи, нукитэ.</p>	
Занятие № 10	<p>Практика.</p> <p>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.</p> <p>Рассказ воспитанникам о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>	XI
Занятие № 11	<p>Практика.</p> <p>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.</p>	

Занятие № 12	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 № 13	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 № 14	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
Занятие № 15	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 № 16	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ воспитанникам о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие № 17	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие № 18	Практика.
Занятие № 19	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. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

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.	XII	
Занятие № 21	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия воспитанника и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);		
Занятие № 22	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 № 23	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.		
Занятие № 24	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.		
Занятие № 25	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ воспитанникам о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.		
Занятие № 26	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 № 27	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.</p> <p>Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.</p> <p>Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гякуцуки, шуто-учи, нукитэ.</p>	I
Занятие № 28	<p>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.</p>	
Занятие № 29	<p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.</p>	
Занятие № 30	<p>Практика.</p> <p>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.</p>	
Занятие № 31	<p>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.</p> <p>Рассказ воспитанникам о правильности выполнения заданий.</p> <p>Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>	
Занятие № 32	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.</p>	
Занятие № 33	<p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсокудачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.</p>	II
Занятие № 34	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.</p> <p>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).</p> <p>Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.</p>	
Занятие № 35	<p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного</p>	

	времени.	
--	----------	--

Занятие № 36	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.	
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	Практика.	
Занятие № 39	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 № 40	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 № 41	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия воспитанников и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);	
Занятие № 42	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ воспитанникам о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.	
Занятие № 43	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, гиякуцуки, шуто-учи, нукитэ.	

Занятие № 44	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 № 45	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 № 46	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 № 47	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 № 48	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 № 49	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.
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. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи,

	зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.	ІУ
Занятие № 52	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.	
Занятие № 53	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 № 54	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).	
Занятие № 55	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 № 56	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.	
Занятие № 57	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гиякуцуки, шуто-учи, нукитэ.	У
Занятие № 58	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 № 59	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие № 60	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года
Занятие № 61	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
Занятие № 62	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.
Занятие № 63	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ воспитанникам о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
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.
Итого:	64 занятия (8 занятий на отработку практических навыков

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Глазырина Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000
- Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Москва. – «Издательство Астрель», 2003
2. Бердышев С.Н. «Боевые искусства. Философия и техника боя» / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 496с. - Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей». Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1986
3. Рудаков А. Л. «Использование элементов каратэ-до как средства коррекции здоровья ребенка в условиях дошкольных образовательных учреждений». Физическая культура и спорт //
4. Здоровьесберегающие технологии. Материалы международного симпозиума, Красноярск, ноябрь 2004 г. - С. 246 - 247.
5. Словарь основных команд и терминов используемых на тренировке по каратэ
6. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. - М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2006.
7. СТИЛЕВОЕ КАРАТЭ ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ: ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕКОМЕНДОВАНО ИЗДАТЕЛЬСТВО

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

задачи:

- продолжать учить детей выполнять удары руками, коленями, блоки руками; вставать 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	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
Построение в шеренгу. Приветствие Перестроение в колонну		Группа выстраивается по росту в шеренгу и по команде инструктора поворачивается направо
Ходьба: обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы		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	6-7	Выполняется, соблюдая дистанцию,руки согнуты в локтях, вдох носом,выдох через рот.Руки согнуты в локтях, подняты клицу, нога ногу «догоняет».Поворот резкий, на слегка согнутыхногах, руки согнуты в локтях иподнесены к лицу, дети слушаютсигнал инструктора.Колени выносятся вперед смаксимальной скоростью, рукисогнуты в локтях и поднесены клицу, поочередные движенияруками вперед-назад выполняютсясоразмерно с движениями ног.Руки находятся за спиной, пяткамидоставать ладони, движения выполнять в быстром темпе
Ходьба обычная с дыхательными упражнениями	7	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох

Основная часть (комплекс ОРУ)

<p>Наклоны головы вперед И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы вперед под счет.</p>	<p>4—5 раз</p>	<p>Стопы вперед, подбородком достаем до груди.</p>
<p>Наклоны головы в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы к плечам</p>	<p>4—5</p>	<p>Спину держать ровно, плечи не поднимать.</p>
<p>Повороты головы вправо-влево И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Резкий поворот головы вправо-влево.</p>	<p>4—6</p>	<p>При повороте фиксируем взгляд на сверстнике, занимающемся рядом.</p>
<p>Круговые вращения руками И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения прямых рук вперед-назад.</p>	<p>По 5 раз</p>	<p>Руки не сгибать, движения резкие.</p>
<p>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.</p>	<p>По 5</p>	<p>Кисти сжать в кулаки, не прогибаться в спине.</p>
<p>Наклоны туловища в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая вверх. Резкие наклоны в стороны, рука над головой.</p>	<p>По 2 раза в каждую сторону</p>	<p>Кисть руки тянуть как можно дальше за голову, с места не сходить</p>
<p>Наклоны туловища вниз И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, ладонями коснуться пол.</p>	<p>По 4</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать, стопы держать параллельно, наклоняться как можно ниже, при наклоне делать выдох.</p>
<p>Вращение корпусом И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение в тазобедренных суставах вправо-влево.</p>	<p>По 4</p>	<p>Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой</p>
<p>Вращения в коленях И.п. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращение коленями изнутри наружу (из наружи внутрь)</p>	<p>По 4</p>	<p>—II—</p>

Вращение стопой И.п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) на полупальцах, руки на поясе. Вращение стопой вправо-влево	По 4	—II—
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	—II—
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 нош 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 неблокирующей 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 (мае- 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
----------------------------------	--	--

Мониторинг

По окончании года обучения проводятся мониторинговые испытания.

Мониторинг освоения воспитанниками программных умений и навыков

Показатели	Оценка/баллы		
	В	С	Н
Терминология каратэ			
Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время			
Работа в парах с преодолением сопротивления партнера			
Отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга			
Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.)			
Пробегание отрезков по 10 м, 20 м, 30 м, бег на месте в максимальном темпе			
Приседание за 20 и за 30 сек. в максимальном темпе			
Базовая техника в перемещениях			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами			

Н (низкий) - не справляется с программой

С (средний) - справляется, при выполнении упражнений и заданий требуется помощь педагога или частичная помощь педагога

В (высокий) - справляется самостоятельно

Форма подведения итогов: Открытое занятие для родителей.