

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №63»

Принята
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №63»
Протокол от 30.08.2024г., № 1

Утверждена
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 63»
от 30.08.2024г., № 200

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Каратэ»

Возраст обучающихся (6-7 лет)
Срок реализации 1 год
Подготовительная группа «Золотая рыбка».

Автор – составитель:
Макарова Татьяна Фаизовна
Инструктор по физической культуре

г. Ижевск 2024 год

Содержание:

1. Основные характеристики.

1.1. Пояснительная записка:

Направленность программы.

«Каратэ» - программа физкультурно – спортивной направленности. Одним из путей охраны и укрепления здоровья детей и профилактики различных заболеваний являются занятия каратэ.

Система занятий каратэ для детей - это программа, обладающая чрезвычайным потенциалом для воспитания силы духа и физического здоровья маленькой личности. Это одна из лучших психофизических подготовок ребёнка, которая направляет в правильное русло порой неуправляемую детскую энергию.

Актуальность и новизна программы.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий каратэ, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Отличительные особенности программы.

Каратэ – это не просто вид восточного единоборства, для детей это суставная гимнастика и растяжка, дыхательные упражнения под руководством опытного тренера, развитие памяти и внимательности, обучение чёткой дисциплине, преодоление лени.

Ребёнок, начиная заниматься каратэ, вливается в группу, учится общению и взаимоуважению. Это отвлечение от бесконечных и опасных для здоровья компьютерных игр и игр на телефоне. И как результат, дети становятся уверенными, преодолевают страх перед трудностями, привыкают к дисциплине, с уважением относятся к малышам и пожилым людям.

Каратэ – занятие, одинаково подходящее как для девочек, так и для мальчиков. Стоит взять во внимание, что в раннем возрасте девочкам лучше даётся обучение, чем мальчикам. Девочкам свойственно вдумчиво, методично, кропотливо осваивать фундаментальную технику данного вида единоборства. Мальчикам в столь раннем возрасте сложно сосредоточиться на изучении техники. Особенно это касается гиперактивных детей. Их внимание хватает максимум на 5 минут. В связи с этим, нужно чередовать освоение базы каратэ с физической подготовкой ребёнка.

При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную

эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Упражнения позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата.

Каратэ – это и душевное развитие. Во многом философия каратэ, как и любого вида единоборства, склоняется к тому, что человек растёт как личность через преодоления трудностей. Во время занятий ребёнок учится терпению в оттачивании техники боевых приёмов.

В результате регулярных занятий укрепляется сердечно – сосудистая деятельность, а также улучшается работа кровеносной системы. Одним словом, каратэ – это профилактика от различных заболеваний.

Адресат программы:

Программа дополнительного образования «Каратэ» рассчитана на 1ый год обучения.

Возраст обучающихся – 6-7 лет.

Объем часов– 84.

Наполняемость группы- 5-25

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – спортивный зал, гимнастические коврики, лапы для отработки ударов, мяч.

Режим занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня вне основных режимных моментов.

Периодичность – 2 раза в неделю,

Продолжительность занятия – 30 минут.

1.2 Цели и задачи

Цель: Ознакомиться с историей и философией каратэ, изучить базовую технику белого и жёлтого пояса.

Задачи:

Обучающие:

- Овладение техническими и тактическими действиями в каратэ, работа с партнёром
- Усвоение знаний по теории каратэ
- Укрепление мышечного корсета за счёт общей физической подготовки, создание навыка правильной осанки.

Развивающие:

- Развитие физических качеств
- развитие волевых качеств (смелость, решительность, инициативность, выдержку)
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия.

Воспитательные:

- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы
- адаптация организма к физической нагрузке.

1.3 Содержание учебного плана.**Учебный план**

Название блоков	Перечень тем занятий	Количество часов
Вводное занятие.	Познакомить детей с традициями и терминологией каратэ, а так же дать базовые знания основных стоек и ударов каратэ.	1
Блок 1. Упражнение на изучение «кихон». («Кихон»- это отдельные атакующие и защитные движения, основанные на техниках перемещения – базовые боевые действия).	1. «Борьба с палкой» 2. «Кулачок» (форма контроля: мониторинговое занятие) 3. «Стрелочки» 4. «Солдаты» 5. «Учим японский счёт» 6. «Солдатская пружинка»	83(30- теория, 53- практика)
Блок 2. « Упражнения на	7. «Отработка блоков в паре на месте» 8. «Потолок»	

изучение «Ката» («Ката» - это технические комплексы приёмов каратэ.) Со стороны это выглядит как связка красивых взаимосвязанных движений.	9. «20 шагов» 10. «Рисуем цифры» 11. «повороты в ката» 12. «левая - правая нога» 13. «Силичи» 14. «Весёлые ножки» (соревнование)	
Блок 3. Упражнения на изучения « Кумитэ» («Кумитэ» - упражнения в паре с партнёром, демонстрация боевой техники, бой с противником).	15. «Охотники и утки» 16. «Кимэ» 17. «Кизами цуки» 18. «Геяку цуки» 19. «Поле воина» (открытое занятие для родителей) 20. «Двигайся как я» 21. «Ляпки» 22. «Зайчата» 23. «Уширо гери у стены» 24. «Йоко гери»	
Блок 4. «Упражнения в изучении основных стоек»	25. «Ляпки на острове» 26. «Корзинка» 27. «Битва титанов» 28. «Какутцу дачи» 29. «Полёт птицы» 30. «Киба дачи» 31. «Планка» (Тест на выявление выносливости) 32. «Дорогая ваза»	
Блок 5. «Упражнения на изучение основных блоков»	33. «Кихон белого пояса» 34. «Хикитэ» 35. «Агу уке» 36. «Лягушка» (Тест на выявление гибкости)	

	37. 38.«Сото уке» 39.«Мостики» 40.«Работа в парах» 41.«Стойка+блок»	
Блок 6. «Упражнения на изучение основных ударов »	42.«Три пятнадцать» 43.«Ои цуки дзёдан +стойка» 44.«Ои цуки чудан» 45.«Ои цуки чудан + стойка» 46.«Маваши гери у стены» 47.«Маваши гери без опоры» 48.«Мае гери у стены» 49.«Мае гери без опоры» 50.«Мае гери + стойка» (тест на знание терминов каратэ)	
Блок 7. «Упражнения на формирования навыка правильной осанки »	51.«Армрестлинг» 52.«Добрая и злая кошка» 53.«Лодочка» 54.«Держим лопатками карандаш» 55.«Планка» 56.«Мостик» 57.«Пролезаем через канат» (Мониторинг, конец года)	
Блок 8. «Упражнения на координацию »	58.«Кувырок с группировкой» 59.«Золотые рыбки» 60.«Курица и цыплёнок» с ленточкой 61.«Челночный бег» 62.«Цепочка» 63.«Фантазёры» 64.«Гонка мячей»(открытые соревнования для родителей)	
Блок 9. «Упражнения для опорно - двигательного аппарата»	65.«Два капитана» 66.«Чай чай выручай» 67.«Гусеница» 68.«Силачи» 69.«Бездомный зайчик»	

	70.«Третий лишний» 71.«Каракатицы»»	
Блок 10. « Упражнения на растяжку »	72.«Растяжка в парах» 73.«Достать пол» 74.«Шпагатики» 75.«Корзинка» 76.«Лесенка» 77.«Мостик»	
Блок 11. «Упражнения для укрепления всего организма»	78.«Эстафета с мячами» 79.«Выше ноги от земли» 80.«Вышибалы» 81.«ОФП» 82. «Кто быстрее» 83.«Бабочки и шмели» 84. «Силачи» (соревнования)	
		84

Содержание учебного плана

Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Материал	Количество часов
3.09.2024	Вводное занятие.	Теория: Знакомимся с традициями и терминологией каратэ. Правильной работе рук и ног в основной стойке, правильной осанке. Практика: Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом. ОФП (общая физическая подготовка). Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»	Гимнастические коврики, мяч.	1

Блок 1. Упражнение на изучение «Кихон»

Задачи:

1. Дать представление о том, что такое «Кихон».
2. Разучить правильное перемещение из стойки в стойку.
3. Ознакомить с правилами техники выполнения поворотов.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

5.09.2024	«Борьба с палкой»	Теория: Знакомимся с термином «Кихон» Практика: Чередование ходьбы на носках, на пятках, выпадами. Бег. Бег с высоким подниманием бедра (по свистку). Ходьба (восстанавливаем дыхание) И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 наклон корпуса влево; 4 и.п.; 5-7 наклон корпуса вправо; 8- и.п. Упражнение «Борьба с палкой» Подвижная игра «Вышибалы»	Мяч	1
10.09.2024	«Солдаты»	Теория: Рассказать про правильное перемещение из стойки в стойку. Практика: Ходьба на носках (руки вверх, спина прямая), ходьба на пятках (руки за головой, набираем дистанцию). Бег. Ходьба из полного приседа. Прыжки из полного приседа. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 выпад вперёд правой ногой (спина прямая); 4 и.п. 5-7 выпад вперёд левой ногой (правая нога на носке);		1

		8 и.п. Упражнение «Солдаты» Подвижная игра «Гусеница»		
12.09.2024	«Хикитэ»	Теория: Знакомимся с термином «Хикитэ» Практика: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлест голени. Упражнение «Замочек» Упражнение «Хикитэ» – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперед. 1- Развернуть кулаки; 2- Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 3- Вывести руки вперед; 4- И.п. Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу). Подвижная игра «Заюшкина избушка»	Обручи, маленький мяч	1
17.09.2024	«Учим японский счёт»	Теория: Рассказать, почему в каратэ счет на японском языке. Практика: Суставная разминка, прыжки через скакалку. Упражнение – 10 приседаний с изучением японского счёта 1-ichi (ити) 2-ni (ни) 3-san (сан) 4-shi (си) 5-go (го)	Скакалки.	1

		6-roku (рёку) 7-sichi (сити) 8-hachi (хати) 9-ku (ку) 10-ju (дзю) Подвижная игра «Паровозик» Игра на восстановление дыхания «Найди мяч»		
19.09.2024	«Стрелочки»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег правым боком. Бег левым боком. Бег спиной вперёд (смотрим через плечо). И.п. ноги на ширине плеч, левая рука вперёд с открытой ладонью. 1- правой рукой сверху взять пальцы левой руки и немного потянуть на себя; 2- левую руку развернуть так, что бы пальцы смотрели в пол, так же правой рукой потянуть пальцы на себя; 3-4 потянуть левую руку вниз по диагонали к правой стороне тела. То же самое сделать с правой рукой. Теория: Упражнение на повторение «Хиките» (обратить внимание ребёнка на правильное дыхание и уровень удара) Упражнение на внимание «Стрелочки» Подвижная игра «Курица и цыплёнок».	Ленточка-1 штука	1

24.09.2024	«Солдатская пружинка»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок. Практика: Упражнение «Солдатская пружинка» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперед (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые); 4 И.п. Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта» Подвижная игра «Челночный бег из различных исходных положений»		1
26.09.2024	«Силачи»	Теория: Рассказать историю каратэ Практика: Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Спортивный праздник «Выше, сильнее, быстрее»	Мяч	1

Блок 2. Упражнения на изучение «Ката».

Задачи:

1. Дать общее представление, что такое «Ката» и его применение.
2. Ознакомить с поворотами и правильным перемещением в стойках.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Поддерживать интерес к двигательной деятельности.

1.10.2024	«Отработка блоков в парах на месте»	Теория: «Зенкуцу дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Ходьба. Ходьба с заданием. Бег. Наклоны вперёд. Выпады. Упражнение «Каракатица» Упражнение «Отработка блоков в парах на месте» (уделить внимание правильной технике выполнения блоков) И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-7 выпад левой ногой (масса тела на левой ноге, спина прямая, пятку правой ноги прижать к полу); 8- и.п. Тоже упражнение на правую ногу (пальцы правой ноги должны быть под коленкой, левая нога прямая). ОФП (Общая физическая подготовка, 1 подход) 1 подход включает в себя: - отжимания, 10 раз; - приседания, 10 раз; - пресс, 10 раз; -солдатская пружинка, 10 раз. Подвижная игра «Золотая рыбка»	Скакалка.	1
3.10.2024	«Потолок»	Теория: «Мокуссо», «Мокуссо ямэ» - рассказать, что означают данные термины и для чего нужны в каратэ. Практика: Суставная разминка. Бег на месте. Бег на месте с заданием: бег с высоким подниманием бедра (задание начинается и заканчивается по свистку), бег с захлёстыванием голени. Ходьба на месте (восстанавливаем дыхание). Перекаты.	Свисток, мячи.	1

		Упражнение «Потолок» При перемещении в стойке зенкуцу дачи представить, что над головой сразу идёт потолок. Поэтому приподниматься во время перемещения из стойки в стойку нельзя. Упражнение на внимательность «Стоп игра» Подвижная игра «Эстафеты» с мячом Дыхательная гимнастика в позиции «Мокусو» (Дышим спокойно и плавно, восстанавливаем дыхание после тренировки).		
8.10.2024	«20 шагов»	Теория: «Такиоку шодан» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Ходьба. Ходьба с заданием: на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; на внешней стороне стопы, вращение вперёд в плечевом суставе; ходьба на внутренней стороне стопы, вращение назад в плечевом суставе. Бег. Практика: И.п. присесть на правую ногу (руки на пол для равновесия) 1-3 перекат на левую ногу, выпрямляя правую; 4 сидим на левой ноге, пятка левой ноги плотно прижата к полу, правая нога прямая. Тоже на другую ногу. Упражнение «20 шагов» Подвижная игра «Быстрые каракатицы»		1
10.10.2024	«Рисуем цифры»	Теория: «Сэйдза дзен»- рассказать, что означает данный термин в каратэ. Суставная разминка. Бег на месте. Бег на месте с заданием: бег с высоким подниманием бедра (задание начинается и заканчивается по свистку), бег с захлёстыванием голени. Ходьба на месте	Гимнастические коврики, свисток.	1

		(восстанавливаем дыхание). Практика: Упражнение «Базовая стойка» Упражнение «Рисуем цифры» Подвижная игра «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»		
15.10.2024	«Повороты в ката»	Теория: «Мусуби дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты. И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1- наклон вперёд (ноги прямые, руками достать пол) 2- и.п. 3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги) Важно не потерять баланс. Упражнение «Повороты в ката» Упражнение «20 шагов» Подвижная игра «Третий лишний»		1
17.10.2024	«Левая - правая нога»	Теория: Рассказать важность растяжки в каратэ. Практика: Суставная разминка. Прыжки на скакалке. Упражнение «Левая - правая нога» Упражнение «Потолок» Поперечный шпагат (3 мин), «лодочка» (15 раз/ 2 подхода), наклон корпуса вперёд сидя на полу (10 раз) Подвижная игра «Вышибалы»	Скакалки.	1

22.10.2024	«Весёлые ножки»	Теория: Рассказать о значении правильного дыхания в каратэ. Практика: Ходьба. Бег. Бег с заданием. Подвижная игра «Паровозик» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол. 4 И.п Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта» Упражнение «Весёлые ножки» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»		1
Блок 3. «Упражнения на изучения кумитэ» Задачи: 1. Научить правильному перемещению в стойках при отработке кумитэ. 2. Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении работы рук и ног. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.				
24.10.2024	«Охотники и утки»	Прыжки на скакалке. Теория: «Кумитэ» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. Подвижная игра «Кто быстрее» Упражнение «Движение в кумитэ» Упражнение «Охотники и утки»	Мяч	1

		ОФП в виде круговой тренировки		
5.11.2024	«Кимэ»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз – ноги врозь, руки вверх хлопок. Теория: «Кимэ» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Упражнение «Кимэ в базовых ударах руками» Упражнение « Движение в кумитэ» Растяжка (левый, правый, поперечный шпагаты) Игра на внимание «Земля, воздух, вода»	Мяч	1
7.11.2024	«Кизами цуки»	Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Практика: Упражнение на внимание «Светофор» «Кизами цуки» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Упражнение «Кизами» Подвижная игра «Курица и цыплёнок» с ленточкой.	Ленточка	1

12.11.2024	«Геяку цуки»	Суставная разминка, прыжки на скакалке. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 наклона корпуса вправо; 4 – и.п. 5-7 3 наклона корпуса влева; 8 – и.п. Теория: «Геяку цуки» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Упражнение «Геяку цуки» Упражнение «Лодочка» Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом Игра на восстановление дыхания «Волшебный мяч»	Скакалки, мяч	1
14.11.2024	«Поле воина»	Ходьба на месте. Прыжки на месте. Бег на месте с заданием: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени (задания начинаются и заканчиваются по свистку). «Солдатская пружина» Практика: Упражнение «Поле воина» Упражнение «Геяку цуки» ОФП Подвижная игра «Горячая картошка» с мячом	Свисток, мяч	1
19.11.2024	«Ляпки»	Теория: Рассказать технику выполнения упражнений «Гусек» и «Махи». Ходьба. Ходьба с заданием. Бег «Гусёк» - ходьба из полного приседа. Выпады. Перекаты. Наклоны. Махи. Практика: Упражнение «Кизами» Упражнение «Движение в кумитэ» Подвижная игра «Ляпки» Растяжка.		1

21.11.2024	«Двигайся как я»	Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Спортивные соревнования «Мама, папа, я - спортивная семья!»		1
26.11.2024	«Зайчата»	Ходьба (набирает дистанцию). Бег. Бег правым и левым боком, руки на поясе «Гусёк» в прыжках. Практика: Подвижная игра «Поймать друга» Упражнение «Двигайся как я» Подвижная игра «Зайчата» 10 приседаний с изучением японского счёта		1
28.11.2024	«Уширо гери у стены»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые); 5 И.п. Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта у стены» Теория: «Уширо гери» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Упражнение «Уширо гери у стены» Подвижная игра «Третий лишний»		1
3.12.2024	«Йоко гери»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.		1

		1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые); 6 И.п. Теория: «Йоко гери» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Упражнение «йоко гери в партере» Подвижная игра «Челночный бег из различных исходных положений»		
Блок 4. «Упражнения в изучении основных стоек» Задачи: 1. Научить сохранению осанки, а также правильному перемещению из различных стоек. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями в стойках. 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности				
5.12.2024	«Ляпки на острове»	Прыжки на скакалке. Практика: Упражнение «Ляпки на острове» Упражнение «Потолок» Круговая тренировка (по станциям) Подвижная игра «Золотая рыбка» со скакалкой 10 приседаний с изучением японского счёта	Скакалка, гимнастические коврики.	1

10.12.2024	«Корзинка»	Суставная разминка, прыжки не скакалке. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 выпад вперёд правой ногой (спина прямая); 4 и.п. 5-7 выпад вперёд левой ногой (правая нога на носке); 8 и.п. Практика: Упражнение «Корзинка» Упражнение «Зенкуцу дачи» Подвижная игра «Гусеница»	Скакалки.	1
12.12.2024	«Битва титанов»	Ходьба на месте. Прыжки на месте. Бег на месте с заданием: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени (задания начинаются и заканчиваются по свистку). «Солдатская пружина» Практика: Упражнение «Потолок» Упражнение «Битва титанов» Растяжка Подвижная игра «Горячая картошка» с мячом	Мяч	1
17.12.2024	«Какутцу дачи»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег правым боком. Бег левым боком. Бег спиной вперёд (смотрим через плечо). Подвижная игра «Выше ноги от земли» И.п. ноги на ширине плеч, левая рука вперёд с открытой ладонью. 1- правой рукой сверху взять пальцы левой руки и немного потянуть на себя; 2- левую руку развернуть так, что бы пальцы смотрели	Мяч	1

		в пол, так же правой рукой потянуть пальцы на себя; 3-4 потянуть левую руку вниз по диагонали к правой стороне тела. То же самое сделать с правой рукой. Теория: «Какутцу дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Упражнение «Какутцу дачи» Упражнение «Отжимание на 10 счётов» Подвижная игра «Вышибалы» с мячом.		
19.12.2024	«Полёт птицы»	Теория: «Кумитэ» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. Практика: Подвижная игра «Кто быстрее» Упражнение «Движение в кумитэ» Упражнение «Петушки» ОФП в виде круговой тренировки		1

24.12.2024	«Киба дачи»	Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подвижная игра на внимание «Стрелочки» Упражнение «Киба дачи» Теория: «Киба дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Упражнение на повторение «Хиките» (обратить внимание ребёнка на правильное дыхание и уровень удара) Подвижная игра «Курица и цыплёнок».		1
26.12.2024	«Планка»	Ходьба. Бег. Бег с заданием. Подвижная игра «Паровозик» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол. 5 И.п Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта» Теория: Напомнить и рассказать правильную технику выполнения упражнения «Планка» Упражнение «Планка» Дыхательная гимнастика «Мокусю» дышим спокойно и плавно.		1
9.01.2025	«Дорогая ваза»	Суставная разминка, прыжки на скакалке. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 наклона корпуса вправо;	Скакалки.	1

		4 – и.п. 5-7 3 наклона корпуса влева; 8 – и.п. Практика: Упражнение «Дорогая ваза» Упражнение «Лодочка» Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом Растяжка.		
Блок 5. «Упражнения на изучение основных блоков» Задачи: 1. Ознакомить с основными блоками, а так же научить их выполнению. 2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движений.				
16.01.2025	«Кихон белого пояса»	Ходьба. Ходьба с заданием. Бег. Наклоны вперёд. Выпады. Упражнение «Солдатская пружина» И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-7 выпад левой ногой (масса тела на левой ноге, спина прямая, пятку правой ноги прижать к полу); 8- и.п. Тоже упражнение на правую ногу (пальцы правой ноги должны быть под коленкой, левая нога прямая). Теория: «Гедан бараи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Упражнение «Кихон белого пояса» Практика: ОФП (Общая физическая подготовка, 1 подход)		1

		Подвижная игра «Каракатица»		
21.01.2025	«Хикитэ»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлест голени. Практика: Упражнение «Замочек» Упражнение «Хикитэ» – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперёд. 5- Развернуть кулаки; 6- Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 7- Вывести руки вперед; 8- И.п. Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу). Подвижная игра «Заюшкина избушка»		1
23.01.2025	«Агу уке»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок. Упражнение «Мостики и пенёчки» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперед (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые); 7 И.п. Теория: «Агу уке» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика:		1

		Упражнение «Агу уке» Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта» Подвижная игра «Челночный бег из различных исходных положений»		
28.01.2025	«Лягушка»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Практика: И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 наклон корпуса влево; 4 и.п; 5-7 наклон корпуса вправо; 8- и.п. Упражнение «Лягушка» Зимняя спортивная олимпиада «Малые зимние олимпийские игры»	Мяч	1
30.01.2025	«Сото укэ»	Теория: «Сэйдза дзен» Напомнить историю каратэ. Суставная разминка. Бег на месте. Бег на месте с заданием: бег с высоким подниманием бедра (задание начинается и заканчивается по свистку), бег с захлёстыванием голени. Ходьба на месте (восстанавливаем дыхание). Практика: Упражнение «Сото уке» Упражнение «Мостики» Подвижная игра «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»		1
4.02.2025	«Блоки в парах»	Ходьба. Бег. Бег с заданием.	Мячи	1

		Практика: Подвижная игра «Бег парами» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол. 6 И.п Упражнение «Блоки в парах» Упражнение «Планка» Подвижная игра «Эстафета» с мячом. Теория: Дыхательная гимнастика «Мокусю» дышим спокойно и плавно, вспоминаем японский счёт до 10		
6.02.2025	«Стойка+блок»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег правым боком. Бег левым боком. Бег спиной вперёд (смотрим через плечо). Практика: И.п. ноги на ширине плеч, левая рука вперёд с открытой ладонью. 1- правой рукой сверху взять пальцы левой руки и немного потянуть на себя; 2- левую руку развернуть так, что бы пальцы смотрели в пол, так же правой рукой потянуть пальцы на себя; 3-4 потянуть левую руку вниз по диагонали к правой стороне тела. То же самое сделать с правой рукой. Упражнение на повторение «Зенкуцу дачи» Упражнение «Стойка+блок» Подвижная игра «Курица и цыплёнок» с ленточкой.	Ленточка.	1
Блок 6. «Упражнения на изучение основных ударов » Задачи: 1. Ознакомить с основными ударами руками и ногами в каратэ, а так же научить их выполнению.				

2. Научить выполнению основных ударов ногами у опоры.
3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

11.02.2025	«Три пятнадцать»	«Мусуби дачи» Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты. И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1- наклон вперёд (ноги прямые, руками достать пол) 2- и.п. 3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги) Важно не потерять баланс. Теория: «Ои дзуки дзёдан» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Упражнение «Повороты в кихоне» Упражнение «Три пятнадцать» Подвижная игра «Третий лишний»		1
13.02.2025	«Ои дзуки дзёдан + стойка»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Практика: И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 наклон корпуса влево; 4 и.п.; 5-7 наклон корпуса вправо; 8- и.п. Упражнение «Кулачок» Упражнение «Ои дзуки дзёдан + стойка» Подвижная игра «Вышибалы» с мячом	Мяч	1

18.02.2025	«Ои дзуки чудан»	Ходьба на носках (руки вверх, спина прямая), ходьба на пятках (руки за головой, набираем дистанцию). Бег. Ходьба из полного приседа. Прыжки из полного приседа. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 выпад вперёд правой ногой (спина прямая); 4 и.п. 5-7 выпад вперёд левой ногой (правая нога на носке); 8 и.п. Теория: «Ои дзуки чудан» - рассказать, что означает данный термин в каратэ и чем отличается от удара ои дзуки дзёдан. Практика: Упражнение «Треугольник» Упражнение «Ои дзуки чудан» Подвижная игра «Самый быстрый» с маленькими мячами	Маленькие мячи	1
20.02.2025	«Ои дзуки чудан + стойка»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Практика: Упражнение «Прыжки через друг друга» Упражнение «Ои дзуки дзёдан + стойка» Теория: Рассказать важность игр во время занятий каратэ. Подвижная игра «Захват территории» с мячом	Мяч	1

25.02.2025	«Маваша гери у стены»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперед (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые); 4 И.п. Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта у стены» Теория: «Маваша гери» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Упражнение «Маваша гери у стены» Спортивное развлечение «Мы с папой лучшие друзья»		1
27.02.2025	«Маваша гери без опоры»	Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом. Упражнение «10 лестниц» Теория: Рассказать про термин «координация» и «равновесие» Упражнение «Маваша гери без опоры» ОФП		1
4.03.2025	«Мае гери у стены»	Суставная разминка, прыжки на скакалке. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 наклона корпуса вправо; 4 – и.п. 5-7 3 наклона корпуса влева; 8 – и.п. Теория:	Скакалки	1

		«Мае гери» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Практика: Упражнение «Мае гери у стены» Упражнение «Лодочка» Подвижная игра «Третий лишний» Растяжка.		
6.03.2025	«Мае гери без опоры»	Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Практика: Подвижная игра «Кто быстрее» Упражнение «Мае гери без опоры» Упражнение «Отжимание с делением на 10» ОФП в виде круговой тренировки		
11.03.2025	«Мае гери + стойка»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз – ноги врозь, руки вверх хлопок. Практика: Упражнение «10 лестниц» Упражнение « Мае гери + стойка» Растяжка (левый, правый, поперечный шпагаты) Игра на внимание «Земля, воздух, вода»		1

Блок 7. «Упражнения на формирования навыка правильной осанки »

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений.
3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

13.03.2025	«Армрестлинг»	Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом. Практика: Упражнение «физ.подготовка в парах» Упражнение «Армрестлинг» Растяжка Подвижная игра «Золотая рыбка» со скакалкой.	Мяч, скакалка	1
18.03.2025	«Добрая и злая кошка»	Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты. И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1- наклон вперёд (ноги прямые, руками достать пол) 2- и.п. 3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги) Важно не потерять баланс. Практика: Упражнение «Ои дзуки дзёдан» Упражнение «Добрая и злая кошка» Теория: Рассказать историю «Мой путь в каратэ» Подвижная игра «Третий лишний»		1
20.03.2025	«Лодочка»	Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подвижная игра на внимание «Стрелочки» Практика: Упражнение «Удары ногами у стены» Упражнение на повторение «Лодочка» Подвижная игра «Курица и цыплёнок» с ленточкой.	Ленточка.	1

25.03.2025	«Держим лопатками карандаш»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлест голени. Теория: Рассказать важность правильного формирования кулака при занятиях каратэ. Упражнение «Держим лопатками карандаш» – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперёд. 1-Развернуть кулаки; 2-Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 3-Вывести руки вперёд; 4-И.п. Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу). Практика: Упражнение «Кихон с поворотами» Подвижная игра «Заюшкина избушка»		1
27.03.2025	«Планка»	Ходьба. Бег. Бег с заданием. Подвижная игра «Паровозик» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол. 5 И.п Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта» Упражнение «Планка» Теория: Рассказать о термине «Мокусю» и его значении. Дыхательная гимнастика «Мокусю» дышим спокойно		1

		и плавно.		
3.04.2025	«Мостик»	Суставная разминка, прыжки через скакалку. Практика: Упражнение «Вспомним блоки» Упражнение «Мостик» Подвижная игра «Чай чай выручай» Игра на восстановление дыхания «Найди мяч»	Скакалки	1
8.04.2025	«Пролезаем через канат»	Теория: «Йой дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ. Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты. И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1- наклон вперёд (ноги прямые, руками достать пол) 2- и.п. 3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги) Важно не потерять баланс. Практика: Упражнение «Повороты в ката» Упражнение «20 шагов» Подвижная игра «Пролезаем через канат» Подвижная игра «Третий лишний»	канат	1
Блок 8. «Упражнения на координацию» Задачи: 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.				
10.04.2025	«Кувырок с группировкой»	Ходьба. Бег. Бег с заданием.	Предметы для эстафеты (Клюшки,	1

		Подвижная игра «Бег парами» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол. 6 И.п Теория: Рассказать технику безопасности при выполнении кувырков. Упражнение «Кувырок с группировкой» Упражнение «Планка» Подвижная игра «Эстафета» с предметами. Дыхательная гимнастика «Мокус» дышим спокойно и плавно.	мячи, 2 тарелки, мешочки с песком, обручи)	
15.04.2025	«Золотые рыбки»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег змейкой. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 наклон корпуса влево; 4 и.п.; 5-7 наклон корпуса вправо; 8- и.п. Теория: Рассказать о разновидностях стилей каратэ и чем они отличаются. Практика: Упражнение «Кихон» Круговая тренировка (по станциям) Подвижная игра «Золотая рыбка» со скакалкой.	Фитболы, скакалка	1
17.04.2025	«Курица и цыплёнок» с ленточкой	Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Ходьба по скамейке, руки в стороны для баланса. Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в	Ленточка	1

		лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подвижная игра на координацию «Стрелочки» Практика: Упражнение «Такиоку шодан» Упражнение на повторение «Лодочка» Подвижная игра «Курица и цыплёнок» с ленточкой.		
22.04.2025	«Челночный бег»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые); 8 И.п. Практика: Подвижная игра «Челночный бег из различных исходных положений» Квест «Быть здоровыми хотим»	Лапа для отработки ударов	1
24.04.2025	«Цепочка»	«Сэйдза дзен» Рассказать историю каратэ. Суставная разминка. Бег на месте. Бег на месте с заданием: бег с высоким подниманием бедра (задание начинается и заканчивается по свистку), бег с захлёстыванием голени. Ходьба на месте (восстанавливаем дыхание). Практика: Упражнение «Кизами цуки» Упражнение «Рисуем цифры» Подвижная игра «Цепочка» Подвижная игра «Вышибалы» с мячом Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и	Мяч	1

		плавно»		
29.04.2025	«Фантазёры»	Ходьба. Ходьба с заданием. Бег «Гусёк» - ходьба из полного приседа. Выпады. Перекаты. Наклоны. Махи. Практика: Упражнение «Движение в кумитэ» Упражнение «Лодочка» Подвижная игра «Хитрая лиса» с обручем. Подвижная игра «Фантазёры»	Обруч	1
6.05.2025	«Гонка мячей»	Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Практика: Упражнение «Лесенка с наклонами» Упражнение «Геяку цуки» Подвижная игра «Чай чай выручай» Подвижная игра «Гонка мячей»	Мячи	1
Блок 9. «Упражнения для опорно - двигательного аппарата» Задачи: 1. Совершенствовать качество выполнения базовой техники каратэ. 2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.				
8.05.2025	«Два капитана»	Суставная разминка. Прыжки на скакалке. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 наклон корпуса влево; 4 и.п; 5-7 наклон корпуса вправо; 8- и.п.	Мяч	1

		Теория: Рассказать о важности изучения блоков во время занятий каратэ. Упражнение «Гедан бараи, Агу уке, Сото уке в стойке» Упражнение «Лягушка» Подвижная игра «Два капитана»		
13.05.2025	«Чай чай выручай»	Суставная разминка, прыжки через скакалку, 10 приседаний с японским счётом. Упражнение «Такиоку шодан» Упражнение «Мостики» Практика: Подвижная игра «Чай чай выручай» ОФП: 1.Отжимания- 10 раз; 2.Приседания- 10 раз; 3.Пресс-10 раз; 4. «Солдатская пружинка» 10 раз. Дыхательная гимнастика «Мокусю» дышим спокойно и плавно.	Скакалки	1
15.05.2025	«Гусеница»	Ходьба. Бег. Бег с заданием. Практика: Подвижная игра «Гусеница» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол. 7 И.п Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта» Упражнение «Планка» Дыхательная гимнастика «Мокусю» дышим спокойно и плавно.		1

20.05.2025	«Силачи»	Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подвижная игра на внимание «Стрелочки» Практика: Упражнение «Удары ногами у стены» Упражнение на повторение «Лодочка» Подвижная игра «Силачи»» Подвижная игра «Вышибалы»	Мяч	1
22.05.2025	«Бездомный заяц»	Ходьба на носках (руки вверх, спина прямая), ходьба на пятках (руки за головой, набираем дистанцию). Бег. Ходьба из полного приседа. Прыжки из полного приседа. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 выпад вперед правой ногой (спина прямая); 4 и.п. 5-7 выпад вперед левой ногой (правая нога на носке); 8 и.п. Практика: Упражнение «Треугольник» Упражнение «Ои дзуки чудан» Подвижная игра «Бездомный заяц»		1
27.05.2025	«Третий лишний»	Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты. И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе. 1- наклон вперед (ноги прямые, руками достать пол) 2- и.п. 3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги) Теория: Рассказать о важности не терять баланс во время		1

		занятий. Практика: Упражнение «Мае гери» Упражнение «20 шагов» Подвижная игра «Челночный бег из различных исходных положений» Подвижная игра «Третий лишний»		
29.05.2025	«Каракатицы»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлест голени. Практика: Упражнение «Замочек» Упражнение «Хикитэ» – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперёд. 9- Развернуть кулаки; 10-Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 11-Вывести руки вперёд; 12-И.п. Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу). Подвижная игра «Каракатицы»		1
Блок 10. «Упражнения для здоровья» Задачи: 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений. 3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. 4. Укреплять мышечный корсет.				

1.07.2025	«Растяжка в парах»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 наклон корпуса влево; 4 и.п; 5-7 наклон корпуса вправо; 8- и.п. Практика: Упражнение «Полёт птицы» Упражнение «Растяжка в парах» Подвижная игра «Вышибалы»	Мяч	1
3.07.2025	«Достать пол»	Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. Практика: Подвижная игра «Кто быстрее» Упражнение «Движение в кумитэ» Упражнение «Достать пол» ОФП в виде круговой тренировки		1
8.07.2025	«Шпагатики»	Суставная разминка, прыжки через скакалку, 10 приседаний с японским счётом. Практика: Упражнение «Шпагатики» Упражнение «Мостики» Подвижная игра «Чай чай выручай» Игра на восстановление дыхания «Найди мяч»	Скакалки	1

10.07.2025	«Корзинка»	Ходьба. Бег. Бег с заданием. Подвижная игра «Гусеница» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол. 8 И.п Теория: Рассказать о важности правильного выполнения упражнений в каратэ. Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта» Упражнение «Корзинка»		1
15.07.2025	«Лесенка»	Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Практика: Упражнение «Лесенка с наклонами» Упражнение «Гяку цуки» Подвижная игра «Третий лишний»		1
17.07.2025	«Мостик»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки через предмет. Практика: Подвижная игра «Гонка мячей» Подвижная игра «Веселые зайчата» Упражнение «Мостик» Подвижная игра «Хитрая лиса» Упражнение – 10 приседаний с изучением японского счёта	Мячи	1
Блок 11. «Упражнения для укрепления всего организма» Задачи:				

1. Научить выполнению упражнений у опоры 2. Научить более качественному выполнению комплекса общеразвивающих упражнений . 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.				
22.07.2025	«Эстафета с мячами»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлест голени. Практика: Упражнение «Замочек» Упражнение «Хикитэ» – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперед. 13-Развернуть кулаки; 14-Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 15-Вывести руки вперед; 16-И.п. Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу). Подвижная игра «Эстафета с мячами»	Обручи, мячи, тарелочки с шариками, мешочки с песком.	1
24.07.2025	«Вышибалы»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперед (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые); 4И.п. Теория: Рассказать, что такое «Лапа» и как ее применять во	Мяч	1

		время занятий. Упражнение «Маваши гери у стены» в лапу Подвижная игра «Челночный бег из различных исходных положений» Подвижная игра «Вышибалы»		
	«ОФП»	Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз – ноги врозь, руки вверх хлопок. Практика: Упражнение «10 лестниц» Упражнение «Мае гери + стойка» ОФП Растяжка (левый, правый, поперечный шпагаты) Игра на внимание «Земля, воздух, вода»	Мяч	1
5.08.2025	«Кто быстрее»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег правым боком. Бег левым боком. Бег спиной вперёд (смотрим через плечо). И.п. ноги на ширине плеч, левая рука вперёд с открытой ладонью. 1- правой рукой сверху взять пальцы левой руки и немного потянуть на себя; 2- левую руку развернуть так, что бы пальцы смотрели в пол, так же правой рукой потянуть пальцы на себя; 3-4 потянуть левую руку вниз по диагонали к правой стороне тела. То же самое сделать с правой рукой. Практика: Упражнение на повторение «Зенкуцу дачи» Упражнение «Стойка+блок»		1

		Подвижная игра «Кто быстрее»		
7.08.2025	«Бабочки и шмели»»	Ходьба в полуприседе, «Змейкой», шаг наклон к ноге, шаг выпад вперед, бег без задания, прыжки на одной и на другой ноге. Суставная разминка, прыжки через скакалку. Практика: Упражнение «Шпагатики» Упражнение «Мостики» Подвижная игра «Бабочки и шмели» Игра на восстановление дыхания «Найди мяч» Рассказать о великом учителе Гитине Фунакоси.	Скакалки, мяч	1
12.08.2025	«Полёт птицы»»	Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. Практика: Упражнение «Полёт птицы» Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	Обручи	1
14.08.2025	«Силачи»»	Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Практика: Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом. Упражнение «10 лестниц» Упражнение «Силачи» ОФП	Мяч	1

19.08.2025	«Выше ноги от земли»	Ходьба. Бег. Бег с заданием. Практика: Подвижная игра «Выше ноги от земли» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол. 9 И.п Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта» Упражнение «Планка»		1
21.08.2025		Суставная разминка. Практика: Круговая тренировка по станциям: 1. Прыжки на скакалках; 2. Отжимания со скамейки; 3. Упражнение на пресс с мячом; 4. «Прыжковая» с обручами 5. Растяжка Дыхательная гимнастика «Мокусю» дышим спокойно и плавно	Скакалки-2шт. Мячи-2шт. Обручи-2шт.	1
26.08.2025		Практика: Прыжки на скакалке. 1. Разминка (разминку проводит сэнпай- помощник учителя) 2. Подвижная игра «бабочки и шмели» с усложнением. 3. Подвижная игра «Снайпер»	Мяч	1

28.08.2025		1.Бег. Бег с заданиями. 2.Упражнение «Полоса препятствий» 3. Вспоминаем пройденный материал, все названия ударов и блоков. 4. Игра «Вышибалы»	Мяч	1
------------	--	--	-----	---

Планируемые результаты:

- Ознакомиться с историей и философией каратэ.
- Овладеть техническими и тактическими действиями в каратэ на уровне белого и жёлтого пояса
- Усвоить знания по теории каратэ.
- Укрепить мышечный корсет за счёт общей физической подготовки.
- Развить волевые качества (смелость, решительность, инициативность, выдержку)
- Научиться базовой технике передвижению в основных стойках каратэ.
- Научиться базовой технике ударов ногами и руками в каратэ.
- Развить координацию движений при выполнении упражнений.
- Уметь сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.

1. Организационно – педагогические условия

1.1. Календарный учебный график

Начало занятий с 01. 09. 2024г. по 31.08. 2025г.

Каникулы с 01.01.2025г. по 09.01.2025г.

Летний отпуск с 01.06.2025г. по 31.06.2025г.

Количество учебных недель – 44

	Количество часов
В неделю	2

В месяц	8
В год	84

2. Организационно – педагогические условия.

Календарный план воспитательной работы МАДОУ «Детский сад №63»

Срок проведения	Подготовительный возраст
Сентябрь	Спортивный праздник «Выше, сильнее, быстрее»
Ноябрь	Спортивные соревнования «Мама, папа, я - спортивная семья!»
Январь	Зимняя спортивная олимпиада «Малые зимние олимпийские игры»
Февраль	Спортивное развлечение «Мы с папой лучшие друзья»
Апрель	Квест «Быть здоровыми хотим»
Июль	Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»

2.1. Календарный учебный график

Календарь на 2024 год

СЕНТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ОКТАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

НОЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ДЕКАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Календарь на 2025 год

ЯНВАРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ФЕВРАЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

МАРТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
-						

МАЙ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ИЮНЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ИЮЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АВГУСТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
-				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

 - выходные,
каникулы, праздничные дни

 - занятия

2.2 Условия реализации программы

Характеристика помещения для занятий

Занятия проходят в спортивном зале, где созданы все условия для развития детей. Освещение и параметры мебели соответствуют требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы. Мяч, обручи, скакалки, гимнастические коврики, лапа и т.д.

Информационное оснащение – нет

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется инструктором по физической культуре Макаровой Татьяны Фаизовны, имеющей: высшее образование, «Удмуртский государственный университет», присвоена квалификация Педагог по физической культуре по специальности «Физическая культура». А так же чёрный пояс по каратэ, спортивный разряд КМС и 1 судейскую категорию.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания результатов

Мониторинг на начало года (сентябрь месяц) и конец года (апрель месяц)

Мониторинг ДООУ физкультурной направленности «Каратэ» (6-7 лет) 2024 – 2025 учебный год

№	Ф.И. ребенка	Критерий 1		Критерий 2	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1					
2					
3					

Итого в %	В	Н	В	Н
На начало года				
На конец года				

Н.Г – начало года

К.Г. – конец года

В – высокий

ИТОГО: В% -

ИТОГО: В% -

С – средний

С% -

С% -

Н - низкий

Н% -

Н% -

Критерии уровня развития способностей по ДОУ «Каратэ» (6-7 лет)

Имеет представления о философии каратэ, а так же разбирается в основных терминах и названиях.

- Правильная техника ударов ногами и руками.
- Правильная техника перемещения в базовых стойках каратэ.
- Базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа на полу, в приседе, с разными положениями рук, ног).
- Умеет сохранять правильную осанку при выполнении упражнений рук и ног.
- Умеет сохранять равновесие при выполнении техники каратэ.

Анализ мониторинга по ДОУ «Каратэ» (6-7 лет) физической направленности на 2024-2025 учебный год

Формы предъявления и демонстрации результатов

- Открытые занятия
- Видеосъемка занятий
- Развлечения

2.4 Оценочные материалы

Данная программа не предусматривает диагностических мероприятий, а планируемые результаты могут быть отслежены в формах аттестации - мониторинг на начало года (сентябрь месяц) и конец года (апрель месяц).

2.5 Методические материалы

Методы обучения

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Игровой
- Поисковый

Методы воспитания

- Побуждение
- Поощрение
- Мотивация

Формы организации образовательного процесса – групповая

Формы организации учебного занятия – занятие

Педагогические технологии:

- Группового обучения
- Индивидуальный подход

Алгоритм занятия или его структура.

Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

- Во вводной части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия.
- В основной части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств.
- В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

Перечень дидактических пособий.

Нормативно – правовая база:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273- ФЗ.
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Программа Развития МАДОУ «Детский сад №63».

2.6 Список литературы:

1. Эшли П. Мартин «Библия каратэ Сётокан от начального уровня до чёрного пояса», 2016г, 224 стр.
2. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст]: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.-176с.
3. Попова Е.Г.Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
4. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
5. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

0,4 (мелкозернистый) листов,

«Детский сад №63»

А.В. Бурдина

« 30 " 2024 г.