ПРИНЯТО:
Педагогическим советом №1
Протокол
От 03 сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №380»
_____ Н.С. Урусова
Приказ № 144-0
От 06.09. 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №380 комбинированного вида» Ново-Савиновского района г. Казани

«КАРАТЭ»
Возраст обучающихся: от 4 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Илюшин С.Н.

Казань-2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность программы	3
1.1.2.	Отличительные особенности программы	3
1.1.3.	Адресат программы	3
1.2.	Цель и задачи Программы	6
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Содержание учебно-тематического плана	8
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	
3.1.	Календарный учебный график	11
3.2.	Условия реализации Программы	11
3.3.	Формы аттестации (контроля)	12
3.4.	Оценочные материалы	12
3.5.	Список литературы	13

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №380 комбинированного вида» Ново-Савиновского района г. Казани «Каратэ» (далее — Программа) - программа физкультурно-спортивной направленности.

1.1.1. Актуальность программы

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей является приоритетным направлением молодежной политики. Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается. Все это послужило толчком к разработке программы «Обучение каратэ». Программа направлена на приобщение детей и к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе детского сада. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

1.1.2. Отличительные особенности программы

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо)

1.1.3. Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся от 3 до 7 лет.

Характеристики особенностей развития детей с 4 до 5 лет (средняя группа)

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

Малыш в 4 года уверенно бегает, редко падает. Играя в «догонялки», он может уворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с

равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно. Чтобы потренировать малыша, можно разложить на асфальте верёвку и предложить ему походить по ней, дальше можно тренироваться на бревне.

Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой малыш, которому 4 года, работать ещё не может.

Характеристики особенностей развития детей с 5 до 6 лет (старшая группа)

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях.

Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Детям 5-6 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-6 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиться у детей с избыточной массой тела.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Характеристики особенностей развития детей с 6 до 7 лет (подготовительная группа)

К концу шестого года жизни ребенок уже может пробежать и двести, и триста метров,

причем довольно быстро. Появляется большая ловкость, сноровка, причем бегать он может уже не только по ровной поверхности, но и ловко обегая холмики и перескакивая через ямки и канавки.

Движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле ребенок уже почти не отличается от взрослого. Он с закрытыми глазами легко может прикоснуться к своему уху, носу. Ловко ловит мяч и так же ловко может бросить его в цель.

Заметно лучше становится чувство равновесия: ребенок спокойно проходит по узкой скамейке, бревну, доске.

Дети этого возраста становятся увереннее в прыжках. На лестнице могут перепрыгивать через ступеньку, а на ровной площадке даже через несколько предметов. Начинают постигать «науку» использования скакалки, что очень важно, так как это развивает систему согласованных действий всего тела. Дети могут прыгать на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики».

По шведской стенке ребенок может лазать часами и не устанет при этом от этого занятия. Ребенок способен немного подняться по канату, что указывает на то, что руки его становятся сильнее. Но отжаться от пола малыш еще не сможет.

К концу седьмого года жизни: ребенок уже хорошо может выполнять различные виды ходьбы и бега, может пользоваться ими в различных ситуациях, он довольно выносливый, может долгое время бежать, что называется, «сломя голову», немного передохнуть и вновь продолжить неугомонный бег.

Ребенок становится еще более ловким и метким, может играть в различные игры с мячом, ловко с ним управляясь, может попасть мячом в цель с 4-5 метров, метать в движущуюся цель, действовать левой и правой рукой.

Дети могут сохранять правильную осанку.

К семи годам ребенок может играть в такие спортивные игры, как бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис.

Ребенок может плавать и ходить на лыжах на длительные расстояния.

Физическое развитие ребенка неуклонно совершенствуется. Дети становятся все более выносливыми, ловкими, сильными. Они могут играть в различные командные игры, осваивать различные виды спорта. Все это говорит о том, что ребенок готовится к школьному обучению и физически в том числе.

Общее количество учебных часов (занятий), запланированных на весь период обучения:

64 занятия

Форма организации образовательного процесса — групповая, очная.

Виды занятий: образовательная деятельность, открытые занятия (в том числе в дистанционном формате).

Срок освоения программы — 1 год; с 01 октября 2021 г по 31 мая 2022 г.

Режим занятий: в вечернее время 2 раза в неделю;

Продолжительность 20 минут (для обучающихся от 4 до 5 лет), 25 минут (для обучающихся от 5 до 6 лет), 30 минут (для обучающихся от 6 до 7 лет).

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: способствовать созданию условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе обучения каратэ.

Основные задачи программы:

- повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты освоения содержания программы

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Сплочение детский коллектива кружка.
4. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
5. Снижение асоциальных проявлений в детской среде.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

К концу освоения программы дети должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию.

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Тема	Количество занятий		
	Для обучающихся от 4 до 5 лет	**Для обучающихся от 5 до 6 лет**	**Для обучающихся от 6 до 7 лет**
История развития каратэ в России	5	4	5
Техника безопасности во время занятий	7	5	5
Этикет	6	5	5
ОРУ, ОФП	11	7	6
Основы техники каратэ	11	12	12
Обучение технике ударов	10	12	13
Основы техники тактики, приемы каратэ в парах	4	7	11
Подвижные игры	10	12	7
ИТОГО	**64**	**64**	**64**

2.2. Содержание учебно-тематического плана

В Программе выделен первый период спортивной подготовки, который включает следующие содержательные направления:

Вводное занятие.

- Распределение детей по группам.
- Составление расписания.
- Инструктаж по технике безопасности.
- Общая физическая подготовка.
- Строевые упражнения.
- Общее понятие о строе и командах.
- Рапорт. Приветствие.
- Расчет на месте и в движении.
- Повороты на месте и в движении.
- Способы перестроения на месте и в движении.
- Остановка во время движения строя шагом и бегом.
- Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения,

круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад ив стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны.
- Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, про движения прыжками на одной и двух ногах.
- Основные виды движения ногами: «вынос ноги с распрямлением в колене», «мах выпрямленной ногой», «прямой и диагональный мах ногой».
- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.
- Основные виды позиций: «споты вместе "позиция выпада","позиция всадника","позиция пустого шага","стелящийся шаг","шаг вилка".
- Основные виды перемещений: "шаг с хлопком","шаг скольжения по земле","шаг назад".
- Изучение стоек животных: "стойка дракона", "стойка аиста" ,"богомола", "стойка медведя", "стойка лука", "кошачья стойка", "стойка крысы", "стойка обезьяны", "пасть тигра","стойка орла", "стойка единорога", "стойка феникса", "стойка ласточка", "по-турецки","стойка всадника".

б) с предметами упражнения:

- Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в приседе и полу приседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.
- С гимнастической палкой (поясом). Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).
- Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из- за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта, бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание различных тяжестей.
- Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, пионербол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
- Восстановительные упражнения. Гимнастика лежа и сидя с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж и прочее).
- Спортивно-вспомогательные упражнения. Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику каратэ, аэробика «тайбо» и пр. Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри и др.; задания-упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму. Перетягивание каната; овладение мячом, «бой всадников», «бойпетухов», салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.
- Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки толкаясь руками и ногами из положения лежа на животе, от стены; прыжки в глубину с отскоком, запрыгивание на возвышение. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.
- Специальные упражнения на развитие силы. Упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы. Упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической силы.
- На развитие быстроты. Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений. Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора. На развитие выносливости сокращающиеся интервалы отдыха, интервальная работа. Максимальное количество подходов до снижения заданной интенсивности или скорости.
- На развитие гибкости. Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых. Локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Полно амплитудные удары или броски, приемы защиты, наклоны, уходы, уклоны, ныряки.
- На развитие ловкости. Упражнения по совершенствованию технической школы. Упражнения спартнером.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка в каратэ направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков.

Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность физической деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений.

Специальная техническая подготовка направлена на освоение и возможно более высокую степень совершенствования соревновательных.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	С 01 октября 2021 года по 31 мая 2022 года
Количество учебный недель	34 недели
Количество занятий в неделю	2
Количество занятий в месяц	8
Количество занятий в год	64
Регламентирование образовательной деятельности	Для обучающихся от 4 до 5 лет — 20 лет Для обучающихся от 5 до 6 лет — 25 лет Для обучающихся от 6 до 7 лет — 30 минут
Осуществление индивидуального учета результатов освоения воспитанниками Программы	На основании требований Программы
Выходные	Суббота, воскресенье
Праздничные выходные дни	Праздничные и выходные дни в соответствии с производственным календарем РТ и РФ
Форма обучения	Очная
Языки воспитания и обучения	Русский язык

3.2. Условия реализации Программы

Для реализации Программы необходимо:

- Помещение в соответствии с требованиями СанПин (спортивный зал)
- Спортивный инвертарь

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации.

Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ.

После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ.

Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма. После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика.

Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями.

После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

3.3. Формы аттестации/ контроля

В качестве формой аттестации/ контроля Программой предусмотрены в течение учебного года 2 открытых показа (в том числе и в дистанционном формате) занятия для родителей (законных представителей)-заказчиков реализации Программы: декабрь и май.

3.4. Оценочные материалы

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности освоение программы. При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня. Благодаря своей программе мне удалось получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях.
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога). Этикет. Правила поведения ученика в (спортзал).

Этикет – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

Освоение техники каратэ. Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник). Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальная защита на ноги и паховая раковина.

Обучение техники ударов. лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

Обучение акробатическим упражнениям. Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

Правила судейства и выступления на соревнованиях. Правила судейства и выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я».

Подготовка и проведение показательных выступлений. Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

3.5. Список использованной литературы

1. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» - «Гринливз»,1990. -179с.
2. Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к кунг-фу» Ленинград 1990 год.
3. А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
4. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81с.
5. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
6. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
7. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
8. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 3. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадельство АСТ», 2000.-144 с.
9. Накаяма М., Динамика каратэ.: Новосибирск, «Издатель», 1991.
10. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 1. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадельство АСТ», 2000.-144 с.