

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №77 «Аистенок»

Согласовано

Директор МБУ ДПО УМЦ РО

Е.В. Виноградова
« 27 » августа 2021 год

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №77

«Аистенок»

О.А. Лихачева

« 27 » августа 2021 год

Программа дополнительного образования детей
«Каратэ Сётокан– S.K.I.F»

возраст обучающихся - 5-7 лет

Автор: учитель МБОУ МЛГ №33
Пошевин Александр Викторович

Рассмотрено на педагогическом совете МБДОУ №77 «Аистенок»
№ 1 от « 25 » августа 2021 г.
Введено в действие Приказом МБДОУ №77 «Аистенок»
№ 305 от « 31 » августа 2021 г.

г. Мытищи

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности обучения детей спортивного каратэ в системе дополнительного образования детей составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», согласно с типовым Положением об учреждениях дополнительного образования детей и отвечает всем основополагающим принципам подготовки юных спортсменов. Разработана на основе программы по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей авторов Кутасова С.Е., Труфанова А.В., Хорохориной Т.В. Рамзина А.А.

Данная программа является обобщением педагогического опыта в системе дополнительного образования и является весьма *актуальной*, ввиду малого количества научно обоснованных программ и в то же время при наличии огромного интереса у различных специалистов, тренеров и спортсменов к методикам подобного рода. Она направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития их творческих начал.

Данная образовательная программа является модификацией «Программы по спортивному каратэ» Кутасова С.Е., Труфанова А.В., Хорохориной Т.В. *Новизна и отличие* данной программы от программы, на базе которой она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В ней по-другому распределено учебно-календарное планирование, основное внимание уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе детского сада. В неё добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы борьбы для более полного физического развития учащихся.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Учебная программа рассчитана на 2 года. Возраст занимающихся составляет 5-7 лет.

Форма занятий - групповая.

Режим занятий - 2 раза в неделю.

Цель: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия рукопашным боем и спортивным каратэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику каратэ и сформировать общую культуру движения;

Развивающие:

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники спортивного каратэ;
- развить волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и спортивным каратэ в частности;
- воспитать трудолюбие;
- привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Результат программы

Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

1) Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности, дозированная нагрузка на занятиях оказывают также на сердечно-сосудистую систему, центральную нервную систему положительное воздействие. Совершенствуется устойчивость, интенсивность, концентрация внимания, быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим совершенствуется скорость, точность двигательных реакций.

2) Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Дух соперничества в процессе соревнований как смоделированная экстремальная ситуация дает возможность проверить и применить полученные навыки. На поздних этапах самообороны ребенок будет учиться побеждать не только в спорте, но в жизни (уровень социальной адаптации).

3) Занятия формируют у воспитанников следующие качественные характеристики:

коммуникативные:

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

волевые:

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание
- уверенность в своих силах

нравственные:

- целенаправленность
- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность

- дисциплинированность.

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

Особые условия проведения

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Основные средства обучения:

- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Упражнения на культуру движения;
- Подводящие и имитационные упражнения;
- Общефизические упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Базовый тактико-технический арсенал каратэ;
- Скоростно-силовые упражнения.

В связи с тем, что занятия проводятся на базе детского сада необходимо учитывать факторы ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

При завершении обучения воспитанники должны владеть техникой кихон, ката, на основе изученных технических действий. Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

Качество усвоения знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем сдачи контрольных нормативов.

Виды контроля:

1. Входной контроль.

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствии намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2. Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3. Итоговый контроль

Предусматривает проведение итоговых соревнований в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

Диагностика освоения воспитанниками программных умений и навыков

Показатели	Оценка/баллы		
	В	С	Н
Терминология каратэ. Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)			
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			
Пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе			
Приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе			
Базовая техника в перемещениях			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Бег челночный, кувырки, 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

Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	
2.	История развития каратэ S.K.I.F	2	2	
3.	Техника падений и самостраховки	5	2	3
4.	Изучение основных базовых стоек	5	1	4
5.	Изучение ударов	7	2	5
6.	Изучение ударов ногами	7	2	5
7.	Изучение блоков	15	3	12
8.	Изучение передвижений в стойках	20	2	18
9.	Изучение ката	25	5	20
Итого		88	21	67

Тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях	1
2.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях. История развития каратэ S.K.I.F	1
3-4	История развития каратэ S.K.I.F	2
Техника падений и самостраховки		
5	Техника падений и самостраховки	1
6	Техника падений и самостраховки	1
7	Техника падений и самостраховки	1
9	Техника падений и самостраховки	1
9	Техника падений и самостраховки	1
Изучение базовых стоек		
10	Техника падений и самостраховки. Изучение основных базовых стоек.	1
11	Изучение основных базовых стоек: кйба-дати, хейсоку-дати, хейко-дати	1
12	Изучение основных базовых стоек: кйба-дати, хейсоку-дати, хейко-дати	1
13	Изучение основных базовых стоек: мусуби-дати, хатидзи-дати	1
14	Изучение основных базовых стоек: мусуби-дати, хатидзи-дати	1
Изучение ударов		
15	Изучение ударов. Чоку-цки	1
16	Изучение ударов: чоку-цки, ой-цки, гяку-цки	1
17	Изучение ударов: ой-цки, гяку-цки, нукитэ-цки, уракен-цки	1
18	Изучение ударов: нукитэ-цки, уракен-цки	1
19	Изучение ударов. Проверка полученных навыков	1
20-21	Проверка полученных навыков	2
Изучение ударов ногами		
22	Изучение ударов ногами. Мае-геричудан	1
23	Изучение ударов ногами. Мае-геричудан, маваши-геричудан	1
24-25	Изучение ударов ногами. Маваши-геричудан	2
26	Изучение ударов ногами. Маваши-геричудан, Еко-геричудан	1
27	Изучение ударов ногами. Еко-геричудан	1
28	Изучение ударов ногами: еко-геричудан, еко-герикекомичудан	1
Изучение блоков		
29-31	Изучение блоков: аге-уке, сото-уде-уке	3
32-34	Изучение блоков: аге-уке, сото-уде-уке, учи-уде-уке, гедан-барай	3
35-37	Изучение блоков: аге-уке, сото-уде-уке, учи-уде-уке, гедан-барай	3
38-40	Изучение блоков: сюто-уке, дзю-дзи-уке	3
41-42	Изучение блоков: сюто-уке, дзю-дзи-уке, тейсе-уке.	2
43	Изучение блоков. Тейсе-уке.	1
Изучение передвижений в стойках		
44-46	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи. Повторение блоков	3
47-48	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи	2
49-50	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи	2
51-52	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи	2
53-54	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, кйба	2

	дачи, маватэ	
55-56	Изучение передвижений в стойках: кибэ дачи, маватэ	2
57-58	Изучение передвижений в стойках: кибэ дачи, маватэ	2
59-60	Изучение передвижений в стойках. Проверка изученных навыков передвижения в стойках	2
61-63	Проверка изученных навыков передвижения в стойках	3
Изучение ката		
64-65	Изучение ката хейаншодан	2
66-67	Изучение ката хейаншодан	2
68-69	Изучение ката хейаншодан	2
70-71	Изучение ката хейаншодан	2
72	Изучение ката хейаншодан	1
73	Изучение ката хейаншодан	1
74	Изучение ката хейаншодан	1
75	Изучение ката хейаншодан	1
76	Изучение ката хейаншодан	1
77-78	Изучение ката хейаншодан	2
79-80	Изучение ката хейаншодан, хейаннидан	2
81-82	Изучение ката хейаннидан	2
83	Изучение ката хейаннидан	1
84	Изучение ката хейаннидан	1
85	Изучение ката хейаннидан	1
86	Изучение ката хейаннидан	1
87-88	Показательные выступления	2

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Дата проведения
1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях. Упражнения на развитие физических качеств.	сентябрь
2.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях. История развития каратэ S.K.I.F. Подвижная игра.	сентябрь
3	История развития каратэ S.K.I.F	сентябрь
4	Принципы каратэ. Подвижная игра.	сентябрь
Техника падений и самостраховки		
5	Техника падений и самостраховки. Упражнения на развитие физических качеств.	сентябрь
6	Названия основных ударов и блоков. Подвижная игра.	сентябрь
7	Техника падений и самостраховки. Упражнения на развитие физических качеств.	сентябрь
8	Изучение техники нанесения ударов руками. Подвижная игра.	сентябрь
9	Техника падений и самостраховки. Упражнения на развитие физических качеств.	октябрь
Изучение базовых стоек		
10	Техника падений и самостраховки. Изучение основных базовых стоек. Подвижная игра.	октябрь
11	Изучение основных базовых стоек: кибэ-дати, хейсоку-дати, хейко-дати	октябрь
12	Изучение основных базовых стоек: кибэ-дати, хейсоку-дати, хейко-	октябрь

	дати. Подвижная игра.	
13	Изучение основных базовых стоек: мусуби-дати, хатидзи-дати	октябрь
14	Изучение основных базовых стоек: мусуби-дати, хатидзи-дати. Подвижная игра.	октябрь
Изучение ударов		
15	Изучение ударов. Чоку-цки. Основные базовые упражнения в стойках. Подвижная игра.	октябрь
16	Изучение ударов: чоку-цки, ой-цки, гяку-цки. Основные базовые упражнения в стойках.	октябрь
17	Изучение ударов: ой-цки, гяку-цки, нукитэ-цки, уракен-цки. Подвижная игра.	ноябрь
18	Изучение ударов: нукитэ-цки, уракен-цки. Изучение блоков в стойке камае.	ноябрь
19	Изучение ударов. Проверка полученных навыков. Подвижная игра.	ноябрь
20	Основные базовые упражнения в стойках. Упражнения на развитие физических качеств.	ноябрь
21	Проверка полученных навыков. Подвижная игра.	ноябрь
Изучение ударов ногами		
22	Изучение ударов ногами. Мае-геричудан. Изучение ударов в стойке камае.	ноябрь
23	Изучение ударов ногами. Мае-геричудан, маваши-геричудан. Изучение блоков в стойке камае. Подвижная игра.	ноябрь
24	Изучение ударов в стойке камае. Упражнения на развитие физических качеств.	ноябрь
25	Изучение ударов ногами. Маваши-геричудан. Изучение ударов в стойке камае. Упражнения на развитие физических качеств.	декабрь
26	Изучение ударов ногами. Маваши-геричудан, Еко-геричудан. Изучение блоков в стойке камае. Подвижная игра.	декабрь
27	Изучение ударов ногами. Еко-геричудан. Изучение ударов в стойке камае.	декабрь
28	Изучение ударов ногами: еко-геричудан, еко-герикекомичудан. Изучение блоков в стойке камае. Подвижная игра.	декабрь
Изучение блоков		
29	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Растяжка. Подвижная игра.	декабрь
30	Изучение блоков: аге-уке, сото-уде-уке. Изучение ударов в стойке камае.	декабрь
31	Выполнение упражнений с шариками. Обучение прыжкам через препятствия. Подвижная игра.	декабрь
32	Изучение блоков: аге-уке, сото-уде-уке, учи-уде-уке, гедан-барай. Изучение блоков в стойке камае.	декабрь
33	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Растяжка	январь
34	Выполнение упражнений с шариками. Обучение прыжкам через препятствия. Подвижная игра.	январь
35	Изучение блоков: аге-уке, сото-уде-уке, учи-уде-уке, гедан-барай. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	январь
36	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Растяжка	январь
37	Выполнение упражнений с шариками. Обучение прыжкам через препятствия. Подвижная игра.	январь
38	Изучение блоков: сюто-уке, дзю-дзи-уке. Изучение блоков в стойке	январь

	камае.	
39	Выполнение упражнений с шариками. Обучение прыжкам через препятствия. Подвижная игра.	январь
40	Изучение блоков: сюто-уке, дзю-дзи-уке, тейсе-уке. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	январь
41	Изучение блоков. Тейсе-уке. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	февраль
Изучение передвижений в стойках		
42	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Растяжка. Подвижная игра.	февраль
43	Выполнение упражнений с шариками. Обучение прыжкам через препятствия. Подвижная игра.	февраль
44	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи. Повторение блоков	февраль
45	Выполнение упражнений с шариками. Обучение прыжкам через препятствия. Подвижная игра.	февраль
46	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи	февраль
47	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Растяжка. Подвижная игра.	февраль
48	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи	февраль
49	Выполнение упражнений с шариками. Обучение прыжкам через препятствия. Подвижная игра.	март
50	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи	март
51	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Растяжка. Подвижная игра.	март
52	Изучение передвижений в стойках: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, кибя дачи, маватэ	март
53	Выполнение упражнений с шариками. Обучение прыжкам через препятствия. Подвижная игра.	март
54	Изучение передвижений в стойках: кибя дачи, маватэ	март
55	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Растяжка. Подвижная игра.	март
56	Изучение передвижений в стойках: кибя дачи, маватэ	март
57	Выполнение упражнений с шариками. Обучение прыжкам через препятствия. Подвижная игра.	апрель
58	Изучение передвижений в стойках. Проверка изученных навыков передвижения в стойках. Подвижная игра.	апрель
59	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Растяжка	апрель
60	Проверка изученных навыков передвижения в стойках	апрель
Изучение ката		
61	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	апрель
62	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие ловкости. Подвижная игра.	апрель
63	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие выносливости.	апрель
64	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	апрель
65	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие ловкости. Подвижная игра.	май
66	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие выносливости.	май
67	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие скоростно-	май

	силовых качеств.	
68	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие ловкости. Подвижная игра.	май
69	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие выносливости.	май
70	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	май
71	Изучение ката хейаншодан. Упражнения на развитие ловкости. Подвижная игра.	май
72	Показательные выступления ката хейаншодан.	май

Картотека подвижных игр

Волшебный канат

Развиваем физическую силу и выносливость

Описание: игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удастся.

Материалы и наглядные пособия для игры
Канат, мел для обозначения средней линии.

Не урони мешочек

Развиваем координацию движений, чувство равновесия.

Описание: дети кладут мешочек на голову, разводят руки в стороны. Играющие ходят по залу под медленную музыку, стараясь не уронить с головы мешочки. Не теряет тот, кто держит спину прямо и не опускает голову вниз.

Следует отметить тех, кто ни разу не уронил мешочек.

Материалы и наглядные пособия для игры.
Небольшие мешочки с песком или крупой.

Эстафета на четвереньках

Развиваем физическую силу и выносливость.

Описание: игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего участники бегут на четвереньках до флажка и обратно. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

Материалы и наглядные пособия для игры:
Мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Собачка

Развиваем быстроту реакции, ловкость.

Описание: играющие встают в круг на расстоянии шага. В центре круга — водящий («собачка»). Игроки по кругу перебрасывают мяч друг другу, а «собачка» должна

дотронуться до мяча. Тот игрок, у которого «собачка» коснется мяча, становится в круг, а бывшая «собачка» занимает его место.

Материалы и наглядные пособия для игры.
Мяч.

Переправа

Развиваем быстроту реакции, ловкость.

Описание: участники делятся на 2 команды. По 2 участника от каждой команды растягивают веревки от старта до финиша. Задача остальных игроков — переправиться от линии старта до линии финиша, стоя на скейтбордах и перебирая руками по веревке. Выигрывают игроки той команды, которые первыми пройдут дистанцию. Во втором варианте игры один из участников каждой команды находится на линии финиша и держит один конец веревки. Остальные игроки, стоя или сидя на скейтбордах, берутся за другой конец веревки. Игрок, находящийся на финише, начинает тянуть товарища. Побеждает та команда, игроки которой будут первыми переправлены к финишу

Материалы и наглядные пособия для игры.
Скейтборды, длинные веревки, мел для обозначения линии старта и финиша.

Футбол раков

Развиваем гибкость.

Описание: на площадке ставят две дуги — это ворота (без вратарей). Игроки делятся на две команды. Во время игры они передвигаются с опорой на ноги впереди и на руки за спиной. Игроки должны забить мяч своим соперникам в ворота. Руками играть нельзя. Тайм в футболе раков — 3 минуты.

Материалы и наглядные пособия для игры:
Две дуги, мяч.

Рыбки

Развиваем быстроту реакции, ловкость.

Описание: игроки становятся в круг. Ведущий берет скакалку и раскручивает ее по кругу. Игроки должны подпрыгивать, чтоб скакалка не задела игрока. Если скакалка задевает, то считается, что рыбка поймана и игрок выбывает из игры.

Материалы и наглядные пособия для игры:
Скакалка.

Чашечки - тарелочки

Развиваем быстроту реакции, ловкость.

Описание: на площадке ставят фишки (чашечки и тарелочки). Игроки делятся на две команды (одна играет за чашечки, другая за тарелочки). По команде ведущего игроки бегают по площадке и переворачивают фишки. По команде ведущего игра останавливается. Побеждает та команда, кто больше оставит на поле чашечек или тарелочек.

Материалы и наглядные пособия для игры:
Фишки.

Методическое обеспечение образовательной программы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо помещение, оборудованное для проведения занятий по единоборствам, наличие матов,

защитная экипировка, инвентарь для отработки ударов. Занятия проводятся в большом спортивном зале.

Список литературы для педагогов.

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
4. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
6. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
8. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
9. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.
10. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.
11. Каратэ –до «Сётокан» --Рамзин А.А 2011 год

Список литературы для детей и родителей

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
2. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
3. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
4. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
5. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990.
6. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Нюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов -на -Дону, «Феникс», 1999. – 160с.
7. Каратэ –до «Сётокан» --Рамзин А.А 2011 год