

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5 п. Терема»
456506, Челябинская область, Сосновский муниципальный район, сельское поселение Кременкульское,
\посёлок Терема, ул. Менделеева, д.3
Тел. 8/351/225-00-82

Одобрена на заседании
педагогического совета № 1
от 29.08.2025
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «ДС № 5 п. Терема»
М.А. Леверенц
Приказ № 29 от 29.08.2025



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кёкусин-кан каратэ-до: начальный уровень»**

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Высшей квалификационной категории
Игнатьев Егор Александрович

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебный план.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Условия реализации программы.....	13
2.2. Формы аттестации.....	14
2.3. Оценочные материалы.....	14
2.4. Методические материалы.....	15
2.5. Список литературы.....	17
Раздел 3. Приложения.....	19
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	19
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение.....	32

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Карате Кекусинкай «Путь к мастерству» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень программы: базовый

Основополагающими документами при составлении общеобразовательной программы являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Проект концепции развития дополнительного образования детей Российской Федерации до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями на 24 марта 2021 года);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным

общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав МДОУ «ДС № 5 п. Терема».

- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МДОУ «ДС № 5 п. Терема» и порядке их утверждения.

Актуальность. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья учащихся, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности – в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики государства. Одними из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности – профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Кекусинкай «Путь к мастерству» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, прежде всего программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят обучающимся осваивать базовые навыки карате.

Педагогическая целесообразность. Одной из главных задач учреждений культурно - досуговой деятельности является педагогическая целесообразность организации свободного времени подрастающего поколения. Существует множество интересных коллективов, в которых ребенок может развить и реализовать свои способности. Особое значение по созданию среды для становления и развития личности ребенка принадлежит спортивно-художественному отделу МЦДТ.

Новизна программы заключается в том, что в ней применяются здоровьесберегающие технологии, что позволяет формировать азы культуры здоровья учащихся, а также повысить эффективность педагогического процесса.

Адресат программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа предназначена для занятий каратэ Кекусинкай для воспитанников от 4 до 7 лет. В секцию принимаются физически здоровые дети, что подтверждается медицинскими справками от врача педиатра.

Срок освоения программы- 4 года.

Объем программы – 264 часов.

1 год обучения: 66 часа в год

2 год обучения: 66 часа в год

3 год обучения: 66 часа в год

4 год обучения: 66 часа в год

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый. Данная программа для обучающихся – это возможность приобрести базовый уровень знаний, умений и навыков по каратэ.

Данная программа - переход к продвинутому уровню программы.

Формы организации образовательной программы:

Основной формой реализации программы являются групповые занятия. Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

Формы занятий:

Формы учебных занятий: беседа, практическое занятие, занятие-тренировка.

Формы реализации образовательной программы - традиционная, с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин. Общее количество часов в неделю - 1 час. Продолжительность занятий, исходя из СанПиН, 30 мин, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Программа реализуется в течение всего учебного года.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: сохранение физического здоровья детей и формирование всесторонне развитой личности посредством карате.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с историей карате Кекусинкай;
- сформировать интерес к занятиям карате.

Метапредметные:

- развить координацию движения, силу гибкости, внимание при выполнении связок по карате Кекусинкай;
- овладеть базовой техникой карате;
- совершенствовать общие и специальные физические качества.

Личностные:

- привить любовь к занятиям спорта;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Число занятий в день	Число занятий в неделю	Количество занятий в год
1	1	2	66
2	1	2	66
3	1	2	66

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 1-4 годы обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоритическое часы	Практическое часы	Формы аттестации /контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Физическая культура и спорт	1	1	-	опрос
3.	Теория Кекусинкайк арате	1	1	-	опрос
4.	Специальные упражнения для разминки	1	1	-	наблюдение
5.	Гигиена	1	1	-	
6.	Общая физическая подготовка	72	-	72	тест
7.	Специальная физическая подготовка	46	1	45	зачет
8.	Отработка связок ударов рук и ног	55	1	54	контрольный урок
9.	Гимнастика и акробатика	31	-	39	
10.	Игры	31	1	30	
11.	Сдача контрольных нормативов	8	-	8	зачет
12.	Участие в соревнованиях	8	-	8	соревнования
	ИТОГО:	264	8	256	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание первого года обучения

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.
2. **Теория Кекусинкайкарате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкайкарате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.
3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.
4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.
5. **Общая физическая подготовка:**
 - основная базовая техника Кекусинкайкарате;
 - общеразвивающие упражнения;
 - упражнения на гибкость и растягивание;
 - легкоатлетические упражнения;
 - подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.
6. **Специальная физическая подготовка:**
 - работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
 - силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
 - силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
 - силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрывал, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрывал);
 - работа с покрывалами;
 - базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэти и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);
 - работа по инвентарю.
7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.
8. **Гимнастика и акробатика:**
 - стойка на мостик;
 - группировка стоя, сидя, лежа;
 - перекувырки в группировке вперед, назад, в сторону;
 - стойка на голове;
 - кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках вперед и назад;

- равновесие на одной ноге.

9. **Игры:** «Вышибалы», «Вышибалы на стенку», «День-ночь» и др.

10. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

11. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

Содержание второго года обучения

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. **Теория Кекусинкай карате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкай карате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.

3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.

5. **Общая физическая подготовка:**

- основная базовая техника Кекусинкай карате;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость и растягивание;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

6. **Специальная физическая подготовка:**

- работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
- силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
- силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
- силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрывал, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрывал);
- работа с покрывалами;
- базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);
- работа по инвентарю.

7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

8. **Гимнастика и акробатика:**

- стойка на мостик;
- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;
- стойка на голове;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках вперед и назад;
- равновесие на одной ноге.

9. **Игры:** «Вышибалы», «Вышибалы на стенку», «День-ночь» и др.

10. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

11. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

Содержание третьего года обучения

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.
2. **Теория Кекусинкай карате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкай карате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.
3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.
4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.
5. **Общая физическая подготовка:**
 - основная базовая техника Кекусинкай карате;
 - общеразвивающие упражнения;
 - упражнения на гибкость и растягивание;
 - легкоатлетические упражнения;
 - подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.
6. **Специальная физическая подготовка:**
 - работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
 - силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
 - силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
 - силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрывал, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрывал);
 - работа с покрывалами;
 - базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый

кю, иппоны-кумитэити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);

- работа по инвентарю.

7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

8. **Гимнастика и акробатика:**

- стойка на мостик;
- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;
- стойка на голове;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках вперед и назад;
- равновесие на одной ноге.

9. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

10. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

Содержание четвертого года обучения

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. **Теория Кекусинкай карате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкай карате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.

3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.

5. **Общая физическая подготовка:**

- основная базовая техника Кекусинкай карате;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость и растягивание;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

6. **Специальная физическая подготовка:**

- работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
- силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
- силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
- силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрывал, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрывал);

- работа с покрывками;
- базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэти и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);
- работа по инвентарю.

7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

8. **Гимнастика и акробатика:**

- стойка на мостик;
- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;
- стойка на голове;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках вперед и назад;
- равновесие на одной ноге.

9. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

10. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1 год обучения

Знать:

- этикет и ритуал додзэ;
- как правильно носить и складывать кимоно;
- базовую терминологию карате.

Уметь:

- выполнять базовую технику на 10 кю.

2 год обучения

Знать:

- этикет и ритуал додзэ;
- как правильно носить и складывать кимоно;
- базовую терминологию карате;
- техники ударов;
- правила соревнований.

Уметь:

- выполнять базовую технику на 9 кю.

3 год обучения

Знать:

- этикет и ритуал додзэ;
- техники ударов.

Уметь:

- выполнять базовую технику на 8 кю.

Знать:

- техники ударов;
- правила построения и ведения боя.

Уметь:

- выполнять базовую технику на 4 кю.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальное обеспечение:

- татами;
- маты;
- мешки боксерские;
- «подушки»;
- покрышки;
- тренажеры.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится в январе. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений. Показателем успешности освоения программы является аттестация на ученические пояса.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- уровень прогресса в развитии основных физических качеств;
- разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- выполнение базовой техники карате в соответствии с экзаменационными требованиями.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика результатов обучения

Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности - это система показателей, которая дает объективную информацию об изменениях, происходящих в физическом развитии учащихся.

Для перевода детей из группы в группу и отслеживания динамики развития физических качеств 2 раза в год проводится сдача контрольных нормативов:

- отжимание за 30 сек.;
- пресс за 30 сек.;
- прыжок в длину с места, две попытки;
- подтягивание на максимум;
- шпагаты: правый, левый, поперечный;
- прыжки на скакалке за 30 сек.;
- бег 30 прямых по 8 метров.

Результаты нормативов фиксируются в таблице (Приложение 2) и диагностируются.

Также 2 раза в год проводится аттестация, что означает сдачу на пояса кю.

Поясовая квалификация в карате Кекусинкай:

- 10 кю – белый пояс;
- 9 кю – белый пояс с синей полоской;
- 8 кю – синий пояс;
- 7 кю – синий пояс с желтой полоской;
- 6 кю – желтый пояс;
- 5 кю – желтый пояс с зеленой полоской;
- 4 кю – зеленый пояс;
- 3 кю – зеленый пояс с коричневой полоской;
- 2 кю – коричневый пояс;
- 1 кю – коричневый пояс с золотой полоской;
- 1 дан – черный пояс с золотой полоской.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические особенности программы

В основу содержания программы положены следующие педагогические принципы:

- **Принцип сознательности:** обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения.
- **Принцип активности:** обучающиеся не просто должны воспринимать предлагаемый материал, но и стремиться закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировать свои ошибки и достижения, а также своих товарищей, самостоятельно решать поставленные задачи.
- **Принцип систематичности:** постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

- **Принцип наглядности:** обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ видеороликов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности.
- **Принцип доступности:** предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.
- **Принцип личностно-ориентированного обучения:** создание условий для максимального развития способностей и задатков, сохранение индивидуальных особенностей обучающегося.

В программе используются следующие *методы обучения*: словесные, наглядные и метод практического упражнения.

В словесных методах используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности, при сообщении кратких сведений теоретического раздела.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет. Следует учесть, что традиционно команды и счет подаются по-японски.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа.

Показ на занятиях играет особую роль, так как школьники в первую очередь запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу.

3. Методы практического выполнения упражнений проводятся: целостным, расчлененным, игровым или соревновательным методом.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Технологии, методы, формы обучения

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве детей и педагога. При этом реализуются различные технологии, методы и приемы осуществления целостного педагогического процесса. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения занятия.

Идеомоторная тренировка. В сочетании с многократными выполнениями упражнения, она способствует уточнению движений, воспитанию уверенности.

Основой метода идеомоторной тренировки являются специально вызываемые двигательные представления. Физиологической основой идеомоторного метода является закономерная связь между психическими и физиологическими процессами. Мысленное представление о движении автоматически порождает в соответствующих мышцах сокращения и расслабления. Следовательно, представление движений приводит к возникновению тех же физиологических процессов, которые характерны для движений. Идеомоторная тренировка дает возможность быстрее овладеть техникой физических упражнений, восстанавливать в сознании образ движений.

Имитационный метод выполнения упражнений дает возможность воспроизводить структуру упражнений в целом и «по частям» с помощью тренажеров (лыжероллеры и др.).

Большое значение имеет применение **методов сенсорного (чувственного) ориентирования** (выполнение с закрытыми и завязанными глазами; использование ориентиров, основанных на тактильной чувствительности, помощь преподавателя — для уточнения движения или вправления ошибок).

Метод слова применяют для сообщения детальных знаний о механизмах техники действия, анализа хода освоения, выявления ошибок, причин их возникновения и путей совершенствования движений. Для этого используют: детализированный рассказ, юмористическую беседу, обсуждение (разбор, отчеты), анализ, самоанализ, сопроводительные пояснения, указания, команды.

Метод показа применяется для конкретизации двигательных представлений. Применяются аналогичные методы демонстрации наглядных пособий, выполнение учебных операций с моделями человеческого тела (зарисовки, схемы, модели, разборные фигуры и т. д.).

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методическое обеспечение

Литература для педагогов

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 - №15.
2. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова «Программа воспитания и обучения в детском саду». 2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
3. А.Д. Викулов, И.М. Бутин «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
5. «Киокусинкай. Образовательная программа дополнительного образования». Авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. М., 2009.

6. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации.
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Головихин Е.В., Степанов С.В. Программа для ДЮСШ, ОСДЮСШОР. 2006, 89 с.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: В 2 томах том 2: Методика физического воспитания различных групп населения... ред. Издательство: Олимпийская литература, 2003. - 391 с.
11. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет». Москва Владос-2001г.
- 12.13. М.А. Рунова, «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет», Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.

Информационное обеспечение

Литература для учащихся

1. Круговая тренировка: метод. пособие /сост. М.В. Щодро, В.П. Афанасьев, А.М. Бояринов – СПб.: Изд-во ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011. – 20 с.
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., Мозаика-Синтез, 2006
2. Танюшкин А., Фомин В. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999.
3. МасутацуОяма. «Это каратэ». М., 2002.
4. МасутацуОяма. «Путь к истине». М., 2001.
5. РоямаХацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008. 6. РоямаХацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.
7. РоямаХацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005. 9. «Кодекс Бусидо». М., 2004.
10. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.

Интернет- источники

- 1.«Физкультура. Движение к совершенству есть жизнь» <http://www.fizkult-ura.ru>
2. «Персональный тренер по кумитэкиокусинкай.» <http://sensei-online.ru/index.html>
3. «Тренеру». Учебно-образовательный портал, направленный на помощь молодым специалистам в получении фундаментальных знаний в области ФКиС http://vk.com/treneru_1
4. «Селуянов Виктор Николаевич. Современные методики подготовки в спорте.» http://vk.com/seluyanov_vn
- 5.«Боевые искусства. Стили, техники, уроки» <http://boevoysite.ru/yaponskie-boevye-iskusstva/kekusinkaj-karate>

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Каратэ Кекусинкай «Путь к мастерству» секции карате «Белый тигр»
 Название коллектива «Белый Тигр»

Календарно-тематический план
 на 20 -20 учебный год
 1-3год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
	1	2		Т.1 Вводное занятие Т.1 Физическая культура и спорт Т.2. Теория Кекусинкай карате Т.3. Специальные упражнения для разминки Т.5. Общая физическая подготовка	Техника безопасности Втягивающий цикл Современное развитие Кекусинкай карате как воинского искусства. Упражнения на гибкость и растягивание Основная базовая техника Кекусинкай карате	
	1	2		Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
	1	2		Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
	1	2		Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	

	1	2	Т.8. Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге. Основная базовая техника Кекусинкайкарате.	
	1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
	1	2	Т.9. Игры		
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног		
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
	1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Суперсерия на маваси-гэри	
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног		
	1	2	Т.5. Общая физическая подготовка		
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Суперсерия на маваси-гэри	
	1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; Работа в парах: Цуки - сото-укэ + цуки	
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног		
	1	2	Т.5. Общая физическая подготовка		
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; Работа в парах:	

					Цуки - сото-укэ + цуки	
	1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Работа в парах:		
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри.		
	1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Работа в парах:		
			Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри.		
	1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Работа в парах:		
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- Цуки - сото-укэ + цуки. - Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри. - Маз-гэри - гэдан-барай + маваси-гэри		
	1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; Работа в парах:		
			Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- Цуки - сото-укэ + цуки. - Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри. - Маз-гэри - гэдан-барай + маваси-гэри		
	1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.		
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.		
	1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.		
	1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.		
	1	2	Т.8.Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;		

					- стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге. Суперсерия на маз-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маз-гэри. Суперсерия на маз-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маз-гэри. Суперсерия на маз-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маз-гэри.	
	1	2		Т.7. Отработка связок ударов рук и ног Т.7 Отработка связок ударов рук и ног Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
	1	2		Т.5 Общая физическая подготовка Т.5 Общая физическая подготовка Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
	1	2		Т.6 Специальная физическая подготовка Т.6 Специальная физическая подготовка	Базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция); Базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);	

				Т.6 Специальная физическая подготовка	Базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ-ити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);	
		1	2	Т.10 Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 8 кю	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Экзамен на 7 кю	
		1	2	Т.10.Сдача контрольных нормативов	Стойка на мостик;	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Экзамен на 8 кю	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Экзамен на 7 кю	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	

	1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
	1	2	Т.5 Общая физическая подготовка		
	1	2	Т.5 Общая физическая подготовка		
	1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри); - работа по инвентарю.	
	1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри); - работа по инвентарю.	
	1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри); - работа по инвентарю.	
	1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	
	1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	
	1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкайкарате; - общеразвивающие упражнения;	
	1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
	1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к	