

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Изумрудный город»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом
совете МБДОУ «Детский сад
«Изумрудный город»
протокол от 02.09.2024 г. № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Изумрудный город»
_____ О.В. Абросимова
приказ от 02.09.2024г. № 138-о.д.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Занятие спортивными единоборствами»
Уровень освоения: ознакомительный
Возраст учащихся: 3 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Асадов Т.А.,
тренер

Тамбов, 2024

Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Датский сад «Изумрудный город»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Занятие спортивными единоборствами»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Асадов Тарлан Агагардаш оглы, тренер
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 14.07. 2022); - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р); - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629); - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242); - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

	- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403); - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008; - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730; - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фудокан каратэ» (приказ Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г.№138); - Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г. - Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения.
4.2. Область применения	Дополнительное образование в условиях дошкольного образовательного учреждения
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Вид программы	общеразвивающая
4.5. Возраст обучающихся по программе	3 –7 лет
4.6. Продолжительность обучения	1 год

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занятие спортивными единоборствами»» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты и рассчитана на 1 год. Она составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Фудокан каратэ». Программа для образовательных учреждений рассчитана на один этап: 1 год и более обучения на спортивно оздоровительном этапе (СОЭ).

Актуальность программы обусловлена тем, что каратэ для детей дошкольного возраста, прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Отличительные особенности Программы от уже существующих состоят в том, что система подготовки охватывает обширный комплекс традиционных методов закаливания тела, воспитания духа и обучения технике. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Педагогическая целесообразность состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания дошкольников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками занятия спортивными единоборствами занимает видное место. И это не случайно. Данные занятия способствуют выработке систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни.

Адресат Программы

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста (3 –7 лет). В этом возрасте развитие ребенка проходит очень динамично. Закладываются основы будущей личности.

Возрастные особенности дошкольников 3-7 лет

В возрасте 3 -7 лет активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов. У дошкольников происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей..

Дети в возрасте 3 – 5 лет физически не готовы к однообразной, требующей определенной выносливости тренировке и не имеют устоявшихся интересов. Поэтому в этом возрасте на занятиях каратэ дети должны больше играть, забавляться.

Кроме того, для детей этого возраста характерны хорошая гибкость и плохая координация движений. Неумение оценивать свои движения в пространстве и во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что тот или иной технический прием закрепляется с ошибками, не говоря уже о возможных травмах. В связи с этим дети должны усваивать технику небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм.

В возрасте 5 – 6 лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты. Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности его опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены.

В возрасте 6 – 7 лет происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно.

Набор детей по Программе происходит по заявлению родителя. Зачисление на обучение, а также отчисление обучающихся по Программе, осуществляется приказом заведующего.

Количество участников:

Формируются группы от 15 – 20 человек.

Состав группы: постоянный.

Объем и срок освоения Программы

Программа предназначена для реализации в дошкольном образовательном учреждении, рассчитана на 1 год (сентябрь–май). Общее количество часов для освоения программы – 72 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Учебный план рассчитан на 2 занятия в неделю (8 раз в месяц). Продолжительность занятия – 30 минут.

Форма обучения – очная.

Режим организации занятий по данной Программе определяется согласно учебному плану МБДОУ ДС «Изумрудный город» и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.3648-20).

Форма организации: групповая.

Групповые формы занятий помогают сформировать у детей уважительное отношение к мнению окружающих, воспитывают в них терпимость, открытость, тактичность, готовность прийти на помощь и другие ценные личностные качества.

Формы занятий по содержанию: организационные, теоретические, практические. Организационная часть включает в себя презентацию Программы, деление на группы и т.д. Большая часть времени отводится на практическую часть.

Программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Формы организации занятий:

спортивные игры;

беседы;

практические занятия;

самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

образовательные:

дать теоретические знания и формировать у дошкольников практические приемы;

научить взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса

научить боевым стойкам, умению реагировать на удары, наносить удары, выполнять защитные действия;

познакомить детей с основными действиями в атаке, защите;

научить ловкости, координации движений, скорости.

развивающие:

развивать физические способности детей с учётом их индивидуальных особенностей;

развить возможность активно, самостоятельно проявлять и испытывать радость от физических упражнений;

развивать мелкую моторику, координацию движения рук, периферическое зрение;

воспитательные:

воспитать дисциплину, выдержку, терпение, умение доводить начатое дело до конца;

воспитать возможность проявить себя в посильных упражнениях;

воспитать интерес к боевым искусствам;

воспитать доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь.

1.3. Содержание программы

Учебный план (дети 3 – 7 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	0,25	0,75	Практические занятия/Анализ выполненного задания
1	Знакомство. Начало занятий, проведение занятий, окончание занятий в каратэ	1	0,5	0,5	Практические занятия/Анализ выполненного задания
2	Четыре Правила поведения в зале каратэ (этикет и традиции), счет по-японски.	3	0,5	2,5	Практические занятия/Анализ выполненного задания
3	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади, вверху, внизу)	4	0,5	3,5	Практические занятия/Анализ выполненного задания
4	Строение тела и основы безопасного занятия	5	1	4	Практические занятия/Анализ выполненного задания
5	Дыхание в каратэ	4	1	3	Практические занятия/Анализ выполненного задания
6	Суставная гимнастика	2	0,25	0,75	Практические занятия/Анализ выполненного задания
7	Основы растяжки	7	1	6	Практические занятия/Анализ выполненного задания
8	Стойки в каратэ	5	1	4	Практические занятия/Анализ выполненного задания

9	Подвижные игры	5	1	4	Практические занятия/Анализ выполненного задания
10	Развитие физических качеств	6	1	5	Практические занятия/Анализ выполненного задания
11	Удары руками и защитные действия (блоки)	8	1	7	Практические занятия/Анализ выполненного задания
12	Удары ногами и защитные действия (блоки)	8	1	7	Практические занятия/Анализ выполненного задания
13	Правила передвижения в каратэ	10	2	8	Практические занятия/Анализ выполненного задания
14	Правила выступления на соревнованиях	2	0,25	0,75	Практические занятия/Анализ выполненного задания
	Итоговый мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года	1	0,25	0,75	Практические занятия/Анализ выполненного задания
	ИТОГО:	72	12,5	59,5	

Содержание учебного плана (дети 3 – 7 лет)

Вводное занятие: Диагностика физического развития, гибкости координации движений. Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале.

Тема 1 «Знакомство. Начало занятий, проведение занятий, окончание занятий в каратэ»

Теория: общее знакомство с боевым искусством. Каратэ – что это такое, как проходят занятия, как себя вести, чтобы все понять, как стоять, как смотреть, как слушать, как задавать вопросы. Диагностика физического развития ребенка.

Практика: выполнение общих упражнений на физические способности.

Тема 2 «Четыре Правила поведения в зале каратэ (этикет и традиции), счет по-японски»

Теория: Озвучивание общих правил. Почему эти правила нужны в каратэ. С кем соревнуется каратист.

Практика: демонстрация элементов уважения в каратэ, входа в зал, посадка в традиционную стойку, поклон, счет по-японски 1, 2.3.4.5

Тема 3 «Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве» (Слева, справа, спереди, сзади, вверху, внизу)

Теория: понятие «внимание», «ориентирование», «пространство». Как это применяется в каратэ и в жизни.

Практика: выполнение упражнений на закрепление изученного материала.

Тема 4 «Строение тела и основы безопасного занятия»

Теория: Из каких частей состоит человек. Тело-Разум-Дух. Игровые упражнения на общее физическое укрепление.

Практика: выполнение упражнений на развитие координационных качеств.

Тема 5 «Дыхание в каратэ»

Теория: знакомство с понятием о «дыхание» в боевом искусстве.

Практика: выполнение упражнений с применением различных видов дыхания.

Тема 6 «Суставная гимнастика»

Теория: знакомство с понятием, что такой сустав, зачем его разрабатывать, принцип суставной гимнастики.

Практика: выполнение упражнений суставной гимнастики.

Тема 7 «Основы растяжки»

Теория: что такое мышца, как она работает, где находится. Что такое гибкость.

Практика: выполнение упражнений на растяжку различных групп мышц.

Тема 8 «Стойки в каратэ»

Теория: знакомство с видами стоек в каратэ.

Практика: работа в стойке.

Тема 9 «Подвижные игры»

Теория: знакомство с правилами подвижных игр.

Практика: подвижные игры.

Тема 10 «Развитие физических качеств»

Теория: знакомство с физическими качествами человека.

Практика: развитие физических качеств детей через силовые упражнения.

Тема 11 «Удары руками и защитные действия (блоки)»

Теория: знакомство с техникой удара руками и защитными действиями (блоками), формирование кулака, положение кулака перед ударом, положение кулака при завершении удара.

Практика: выполнение упражнений с применением изученного материала.

Тема 12 «Удары ногами и защитные действия (блоки)»

Теория: знакомство с техникой удара ногами и защитными действиями (блоками). Положение ног перед ударом, положение ног при завершении удара.

Практика: выполнение упражнений с применением изученного материала.

Тема 13 «Правила передвижения в каратэ»

Теория: Понятие центра тяжести тела человека. Правильная Осанка человека. Осанка в передвижении.

Практика: выполнение упражнений с применением изученного материала.

Тема 14 «Правила выступления на соревнованиях»

Теория: знакомство детей с правилами выступления на соревнованиях.

Практика: выполнение упражнений с применением изученного материала.

Итоговое занятие: Итоговый мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года

1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы, воспитанники должны:

знать:

боевые стойки;
основные действия при атаке и защите;
теоретические знания и формировать у дошкольников практические приемы борьбы;

уметь:

проявлять себя в посильных упражнениях;
доброжелательно относиться друг к другу и проявлять взаимопомощь;
реагировать на удары, наносить удары, выполнять защитные действия;
взаимодействовать в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса

у детей будут развиты:

физические способности детей с учётом их индивидуальных особенностей;
возможность активно, самостоятельно проявить и испытывать радость от физических упражнений;
мелкая моторика, координация движения рук, периферическое зрение;
интерес к боевым искусствам;
дисциплина, выдержка, терпение, умение доводить начатое дело до конца;
ловкость, координации движений, скорость.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный план (приложение)

Количество часов – 72 ч.

Количество недель – 36 нед.

Количество часов в неделю – 2 ч.

Количество в месяц – 8 ч.

2.2. Условия реализации Программы

Базой для реализации программы является муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Изумрудный город» (МБДОУ «Детский сад «Изумрудный город»).

Реализация Программы осуществляется на базе спортивного зала. В зале есть все необходимое для проведения занятий. Помещение соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, техники безопасности, противопожарной безопасности. Оно светлое, теплое, с естественным доступом воздуха, хорошей

вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 10-25 человек.

Кадровое обеспечение

В соответствии с п. 15 Приказа Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования – тренером по каратэ.

Материально-техническое обеспечение:

кабинет специальной подготовки;
гимнастические маты;
набивные мячи;
мягкие модули; скакалки;
мячи разных диаметров;
гимнастическая скамья;
специальная форма – кимоно для детей.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка по итогам реализации Программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

анализ выполненного задания по каждой теме (выполнение элементов различного уровня сложности).

Программа в одинаковой степени, предполагается индивидуальный подход к практическим заданиям и оценке их выполнения.

Форма текущего контроля – анализ выполненного задания по каждой теме. Итоговая диагностика (зачетное занятие) проводится по итогам освоения всего учебного материала Программы. Форма итоговой диагностики – итоговый мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года

2.4. Оценочные материалы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними, а также по результатам выполненных самостоятельных работ. Основной метод педагогической диагностики – оценка выполнения детьми практических заданий.

2.5. Методические материалы (формы организации учебного занятия)

Содержание Программы строится на принципах: «от простого к сложному», доступности материала, развивающего обучения.

На первых занятиях используется метод репродуктивного обучения (объяснение с демонстрацией наглядных пособий). В дальнейшем, материал постепенно усложняется.

Образовательные активности в процессе реализации Программы осуществляются очно в условиях сетевого взаимодействия. При проведении активностей Программы тренером применяются:

методы обучения: словесные, наглядные, практические, объяснительно-иллюстративные, проблемные, игровые, дискуссионные;

методы воспитания: убеждение, мотивация, поощрение, стимулирование и др.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:

обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;

учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития ребенка;

обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;

дыхательная гимнастика;

соблюдение мер по предупреждению травматизма.

Организация жизнедеятельности детей по реализации Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса: совместной деятельности взрослого и самостоятельной деятельности детей.

Воспитательное направление

Для достижения результата используется комплексная форма воспитательной работы. Взаимодействие взрослых и детей осуществляется на принципах сотрудничества.

Воспитательную работу на системной основе с детьми осуществляет педагог-тренер через воспитательные мероприятия, коррекционную работу, контроль взаимоотношений в группе.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Список литературы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
7. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
9. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
10. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
12. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
13. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
14. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
15. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: с.22 Просвещение, 1987,
- 3.
16. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.9092.
17. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
18. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
19. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
20. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
22. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.
24. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
25. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

26. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
27. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
28. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
29. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.
30. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
31. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
32. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
33. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
34. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
35. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
37. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
38. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
39. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.

Календарный учебный план

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Месяц	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	Вводное занятие: Диагностика физического развития, гибкости координации движений. Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
2		1	Знакомство. Начало занятий, проведение занятий, окончание занятий в каратэ. общее знакомство с боевым искусством. Каратэ – что это такое, как проходят занятия, как себя вести, чтобы все понять, как стоять, как смотреть, как слушать, как задавать вопросы. Диагностика физического развития ребенка. Практика: выполнение общих упражнений на физические способности.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
3		1	Четыре Правила поведения в зале каратэ (этикет и традиции). Озвучивание общих правил. Почему эти правила нужны в каратэ. С кем соревнуется каратист. Демонстрация элементов уважения в каратэ, входа в зал, посадка в традиционную стойку, поклон, счет по-японски 1, 2.3.4.5	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
4		1	Четыре Правила поведения в зале каратэ (этикет и традиции). Озвучивание общих правил. Почему эти правила нужны в каратэ. С кем соревнуется каратист. Демонстрация элементов уважения в каратэ, входа в зал, посадка в традиционную стойку, поклон, счет по-японски 1, 2.3.4.5	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
5		1	Этикет и традиции, счет по-японски. Знакомство с элементами уважения в каратэ, правилами входа в зал, посадкой в традиционную стойку, поклонами, счетом по-японски 1, 2.3.4.5	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
6		1	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади). Понятие «внимание», «ориентирование», «пространство». Как это применяется в каратэ и в жизни.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
7		1	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади). Понятие «внимание», «ориентирование», «пространство». Как это применяется в каратэ и в жизни.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания

8		1	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади). Понятие «внимание», «ориентирование», «пространство». Как это применяется в каратэ и в жизни.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
9	Октябрь	1	Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади). Понятие «внимание», «ориентирование», «пространство». Как это применяется в каратэ и в жизни.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
10		1	Строение тела и основы безопасного занятия. Изучение из каких частей состоит человек. Тело-Разум-Дух. Игровые упражнения на общее физическое укрепление. Выполнение упражнений на развитие координационных качеств.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
11		1	Строение тела и основы безопасного занятия. Изучение из каких частей состоит человек. Тело-Разум-Дух. Игровые упражнения на общее физическое укрепление. Выполнение упражнений на развитие координационных качеств.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
12		1	Строение тела и основы безопасного занятия. Изучение из каких частей состоит человек. Тело-Разум-Дух. Игровые упражнения на общее физическое укрепление. Выполнение упражнений на развитие координационных качеств.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
13		1	Строение тела и основы безопасного занятия. Изучение из каких частей состоит человек. Тело-Разум-Дух. Игровые упражнения на общее физическое укрепление. Выполнение упражнений на развитие координационных качеств.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
14		1	Строение тела и основы безопасного занятия. Изучение из каких частей состоит человек. Тело-Разум-Дух. Игровые упражнения на общее физическое укрепление. Выполнение упражнений на развитие координационных качеств.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
15		1	Дыхание в каратэ. Знакомство с понятием о «дыхание» в боевом искусстве. Выполнение упражнений с применением различных видов дыхания.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
16		1	Дыхание в каратэ. Знакомство с понятием о «дыхание» в боевом искусстве. Выполнение упражнений с применением различных видов дыхания.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
17	Ноябрь	1	Дыхание в каратэ. Знакомство с понятием о «дыхание» в боевом искусстве. Выполнение упражнений с применением различных видов дыхания.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания

18		1	Дыхание в каратэ. Знакомство с понятием о «дыхание» в боевом искусстве. Выполнение упражнений с применением различных видов дыхания.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
19		1	Суставная гимнастика. Знакомство с понятием, что такой сустав, зачем его разрабатывать, принцип суставной гимнастики. Выполнение упражнений суставной гимнастики.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
20		1	Суставная гимнастика. Знакомство с понятием, что такой сустав, зачем его разрабатывать, принцип суставной гимнастики. Выполнение упражнений суставной гимнастики.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
21		1	Основы растяжки. Знакомство понятием, что такое мышца, как она работает, где находится. Что такое гибкость. Выполнение упражнений на растяжку различных групп мышц.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
22		1	Основы растяжки. Знакомство понятием, что такое мышца, как она работает, где находится. Что такое гибкость. Выполнение упражнений на растяжку различных групп мышц.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
23		1	Основы растяжки. Знакомство понятием, что такое мышца, как она работает, где находится. Что такое гибкость. Выполнение упражнений на растяжку различных групп мышц.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
24		1	Основы растяжки. Знакомство понятием, что такое мышца, как она работает, где находится. Что такое гибкость. Выполнение упражнений на растяжку различных групп мышц.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
25	Декабрь	1	Основы растяжки. Знакомство понятием, что такое мышца, как она работает, где находится. Что такое гибкость. Выполнение упражнений на растяжку различных групп мышц.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
26		1	Основы растяжки. Знакомство понятием, что такое мышца, как она работает, где находится. Что такое гибкость. Выполнение упражнений на растяжку различных групп мышц.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
27		1	Основы растяжки. Знакомство понятием, что такое мышца, как она работает, где находится. Что такое гибкость. Выполнение упражнений на растяжку различных групп мышц.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
28		1	Стойки в каратэ. Знакомство с видами стоек в каратэ. Работа в стойке.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
29		1	Стойки в каратэ. Знакомство с видами стоек в каратэ. Работа в стойке.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания

30		1	Стойки в каратэ. Знакомство с видами стоек в каратэ. Работа в стойке.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
31		1	Стойки в каратэ. Знакомство с видами стоек в каратэ. Работа в стойке.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
32		1	Стойки в каратэ. Знакомство с видами стоек в каратэ. Работа в стойке.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
33	Январь	1	Подвижные игры. Знакомство с правилами подвижных игр. Применение подвижных игр на практике.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
34		1	Подвижные игры. Знакомство с правилами подвижных игр. Применение подвижных игр на практике.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
35		1	Подвижные игры. Знакомство с правилами подвижных игр. Применение подвижных игр на практике.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
36		1	Подвижные игры. Знакомство с правилами подвижных игр. Применение подвижных игр на практике.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
37		1	Подвижные игры. Знакомство с правилами подвижных игр. Применение подвижных игр на практике.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
38		1	Развитие . физических качеств. Знакомство с физическими качествами человека. Развитие физических качеств детей через силовые упражнения.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
39		1	Развитие . физических качеств. Знакомство с физическими качествами человека. 36Развитие физических качеств детей через силовые упражнения.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
40		1	Развитие . физических качеств. Знакомство с физическими качествами человека. Развитие физических качеств детей через силовые упражнения.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
41		1	Развитие . физических качеств. Знакомство с физическими качествами человека. Развитие физических качеств детей через силовые упражнения.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания

[illegible]

[illegible]

66		1	Правила передвижения в каратэ. Понятие центра тяжести тела человека. Правильная Осанка человека. Осанка в передвижении. Практика: выполнение упражнений с применением изученного материала.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
67		1	Правила передвижения в каратэ. Понятие центра тяжести тела человека. Правильная Осанка человека. Осанка в передвижении. Практика: выполнение упражнений с применением изученного материала.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
68		1	Правила передвижения в каратэ. Понятие центра тяжести тела человека. Правильная Осанка человека. Осанка в передвижении. Практика: выполнение упражнений с применением изученного материала.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
69		1	Правила передвижения в каратэ. Понятие центра тяжести тела человека. Правильная Осанка человека. Осанка в передвижении. Практика: выполнение упражнений с применением изученного материала.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
70		1	Правила выступления на соревнованиях. Знакомство детей с основными правилами выступления на соревнованиях. Выполнение упражнений с применением изученного материала.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
71		1	Правила выступления на соревнованиях. Знакомство детей с основными правилами выступления на соревнованиях. Выполнение упражнений с применением изученного материала.	Спортивный зал	Анализ выполненного задания
72		1	Итоговый мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года	Спортивный зал	Анализ выполненного задания