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

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

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

При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Упражнения позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата.

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

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

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

**Режим занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня вне основных режимных моментов.

Периодичность – 2 раза в неделю,

Продолжительность занятия – 30 минут.

* 1. **Цели и задачи**

**Цель:** Ознакомиться с историей и философией каратэ, изучить базовую технику.

**Задачи:**

***Обучающие:***

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

***Развивающие:***

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

***Воспитательные:***

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

**1.3 Содержание программы.**

**Учебный план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название блоков** | **Перечень тем занятий** | **Количество часов** | **Количество занятий** |
| **Вводное занятие.** | Познакомить детей с традициями и терминологией каратэ, а так же дать базовые знания основных стоек и ударов каратэ. | 30 мин | 1 |
| **Блок 1. Упражнение на изучение «кихон».**  **(«Кихон»- это отдельные атакующие и защитные движения, основанные на техниках перемещения – базовые боевые действия).** | 1. «Хикитэ» 2. «Кулачок» 3. «Стрелочки» 4. «Солдаты» 5. «Учим японский счёт» 6. «Солдатская пружинка» | 2490мин | 83 |
| **Блок 2. « Упражнения на изучение «Ката»**  **(«Ката» - это технические комплексы приёмов каратэ.) Со стороны это выглядит как связка красивых взаимосвязанных движений.** | 1. «Базовая стойка» 2. «Потолок» 3. «20 шагов» 4. «Рисуем цифры» 5. «повороты в ката» 6. «левая - правая нога» 7. «Силачи» 8. «Весёлые ножки» |
| **Блок 3. Упражнения на изучения « Кумитэ»**  **(«Кумитэ» - упражнения в паре с партнёром, демонстрация боевой техники, бой с противником).** | 1. «Петушки» 2. «Кимэ» 3. «Кизами цуки» 4. «Геяку цуки» 5. «Поле воина» 6. «Двигайся как я» 7. «Ляпки» 8. «Зайчата» 9. «Уширо гери у стены» 10. «Йоко гери» |
| **Блок 4. «Упражнения в изучении основных стоек»** | 1. «Зенкуцу дачи» 2. «Корзинка» 3. «Битва титанов» 4. «Какутцу дачи» 5. «Полёт птицы» 6. «Киба дачи» 7. «Планка» 8. «Дорогая ваза» |
| **Блок 5. «Упражнения на изучение основных блоков»** | 1. «Гедан бараи» 2. «Хикитэ» 3. «Агу уке» 4. «Лягушка» 5. «Сото уке» 6. «Мостики» 7. «Работа в парах» 8. «Стойка+блок» |
| **Блок 6. «Упражнения на изучение основных ударов »** | 1. «Ои цуки дзёдан» 2. «Ои цуки дзёдан +стойка» 3. «Ои цуки чудан» 4. «Ои цуки чудан + стойка» 5. «Маваши гери у стены» 6. «Маваши гери без опоры» 7. «Мае гери у стены» 8. «Мае гери без опоры» 9. «Мае гери + стойка» |
| **Блок 7. «Упражнения на формирования навыка правильной осанки »** | 1. «Полёт птицы» 2. «Добрая и злая кошка» 3. «Лодочка» 4. «Держим лопатками карандаш» 5. «Планка» 6. «Мостик» 7. «Пролезаем через канат» |
| **Блок 8. «Упражнения на координацию »** | 1. «Эстафета с предметами» на координацию 2. «Золотые рыбки» 3. «Курица и цыплёнок» с ленточкой 4. «Челночный бег» 5. «Цепочка» 6. «Фантазёры» 7. «Гонка мячей» |
| **Блок 9. «Упражнения для опорно - двигательного аппарата»** | 1. «Бабочки и шмели» 2. «Чай чай выручай» 3. «Гусеница» 4. «Силачи» 5. «Бездомный зайчик» 6. «Третий лишний» 7. «Каракатицы»» |
| **Блок 10. « Упражнения на растяжку »** | 1. «Гимнасты» 2. «Достать пол» 3. «Шпагатики» 4. «Корзинка» 5. «Лесенка» 6. «Мостик» |
| **Блок 11. «Упражнения для укрепления всего организма»** | 1. «Эстафета с предметами» 2. «Выше ноги от земли» 3. «Вышибалы» 4. «ОФП» 5. «Кто быстрее» 6. «Бабочки и шмели» 7. «Полёт птицы» 8. «Силачи» |

**Учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Материал** | **Количество часов** |
| 6.09.2021  «Рукавичка»,  7.09.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  8.09.2021  «Дюймовочка» | **Вводное занятие.** | Знакомимся с традициями и терминологией каратэ. Правильной работе рук и ног в основной стойке, правильной осанке.  **Подвижная игра** «Бабочки и шмели» с мячом.  **ОФП** (общая физическая подготовка).  **Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание» | Гимнастические коврики, мяч. | **30 мин** |
| **Блок 1. Упражнение на изучение «Кихон»**  ***Задачи:***   1. Дать представление о том, что такое «Кихон». 2. Разучить правильное перемещение из стойки в стойку. 3. Ознакомить с правилами техники выполнения поворотов. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. | | | | |
| 9.09.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  10.09.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Кулачок» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 наклон корпуса влево;  4 и.п;  5-7 наклон корпуса вправо;  8- и.п.  **Упражнение** «Кулачок»  **Подвижная игра** «Вышибалы» | Мяч | **30 мин** |
| 13.09.2021  «Рукавичка»  14.09.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  15.09.2021  «Дюймовочка» | «Солдаты» | Ходьба на носках (руки вверх, спина прямая), ходьба на пятках (руки за головой, набираем дистанцию). Бег. Ходьба из полного приседа. Прыжки из полного приседа.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 выпад вперёд правой ногой (спина прямая);  4 и.п.  5-7 выпад вперёд левой ногой (правая нога на носке);  8 и.п.  **Упражнение** « Солдаты»  **Подвижная игра** «Гусеница» |  | **30 мин** |
| 16.09.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  17.09.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Хикитэ» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлёст голени.  **Упражнение** «Замочек»  **Упражнение «Хикитэ»** – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперёд.   1. Развернуть кулаки; 2. Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 3. Вывести руки вперёд; 4. И.п.   Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу).  **Подвижная игра** «Заюшкина избушка» | Обручи, маленький мяч | **30 мин** |
| 20.09.2021  «Рукавичка»  21.09.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  22.09.2021  «Дюймовочка» | «Учим японский счёт» | Суставная разминка, прыжки через скакалку.  **Упражнение** – 10 приседаний с изучением японского счёта  1-ichi (ити)  2-ni (ни)  3-san (сан)  4-shi (си)  5-go (го)  6-roku (рёку)  7-sichi (сити)  8-hachi (хати)  9-ku (ку)  10-ju (дзю)  **Подвижная игра** «Паровозик»  **Игра на восстановление дыхания «Найди мяч»** | Скакалки. | **30 мин** |
| 23.09.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  24.09.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Стрелочки» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег правым боком. Бег левым боком. Бег спиной вперёд (смотрим через плечо).  И.п. ноги на ширине плеч, левая рука вперёд с открытой ладонью.  1- правой рукой сверху взять пальцы левой руки и немного потянуть на себя;  2- левую руку развернуть так, что бы пальцы смотрели в пол, так же правой рукой потянуть пальцы на себя;  3-4 потянуть левую руку вниз по диагонали к правой стороне тела.  То же самое сделать с правой рукой.  **Упражнение на повторение** «Хиките» (обратить внимание ребёнка на правильное дыхание и уровень удара)  **Упражнение** на внимание«Стрелочки»  **Подвижная игра** «Курица и цыплёнок». | Ленточка-1 штука | **30 мин** |
| 27.09.2021  «Рукавичка»  28.09.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  29.09.2021  «Дюймовочка» | «Солдатская пружинка» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок.  **Упражнение** «Солдатская пружинка»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые);   1. И.п.   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта»  **Подвижная игра** «Челночный бег из различных исходных положений» |  | **30 мин** |
| 30.09.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  1.10.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Силачи» | Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания.  **Подвижная игра** «Бабочки и шмели» с мячом.  **Упражнение** «10 лестниц»  **Упражнение** «Силачи»  **Растяжка** | Мяч | **30 мин** |
|  | | | | |
| **Блок 2. Упражнения на изучение «Ката».**  ***Задачи:***   1. Дать общее представление, что такое «Ката» и его применение. 2. Ознакомить с поворотами и правильным перемещением в стойках. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Поддерживать интерес к двигательной деятельности. | | | | |
| 4.10.2021  «Рукавичка»  5.10.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  6.10.2021  «Дюймовочка» | «Базовая стойка» | «Зенкуцу дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  Ходьба. Ходьба с заданием. Бег. Наклоны вперёд. Выпады.  **Упражнение** «Каракатица»  **Упражнение** «Базовая стойка» (Базовой стойкой считается стойка Зенкуцу дачи.)  И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе  1-7 выпад левой ногой (масса тела на левой ноге, спина прямая, пятку правой ноги прижать к полу);  8- и.п.  Тоже упражнение на правую ногу (пальцы правой ноги должны быть под коленкой, левая нога прямая).  **ОФП** (Общая физическая подготовка, 1 подход)  1 подход включает в себя:  - отжимания, 10 раз;  - приседания, 10 раз;  - пресс, 10 раз;  -солдатская пружинка, 10 раз.  **Подвижная игра** «Золотая рыбка» | Скакалка. | **30 мин** |
| 7.10.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  8.10.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Потолок» | «Мокусо», «Мокусо ямэ» - рассказать, что означают данные термины и для чего нужны в каратэ.  Суставная разминка. Бег на месте. Бег на месте с заданием: бег с высоким подниманием бедра (задание начинается и заканчивается по свистку), бег с захлёстыванием голени.  Ходьба на месте (восстанавливаем дыхание). Перекаты.  **Упражнение** «Потолок» При перемещении в стойке зенкуцу дачи представить, что над головой сразу идёт потолок. Поэтому приподниматься во время перемещения из стойки в стойку нельзя.  **Упражнение** на внимательность «Стоп игра»  **Подвижная игра** «Эстафеты» с мячом  **Дыхательная гимнастика в позиции «Мокусо»** (Дышим спокойно и плавно, восстанавливаем дыхание после тренировки). | Свисток, мячи. | **30 мин** |
| 11.10.2021  «Рукавичка»  12.10.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  13.10.2021  «Дюймовочка» | «20 шагов» | «Такиоку шодан» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  Ходьба. Ходьба с заданием: на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; на внешней стороне стопы, вращение вперёд в плечевом суставе; ходьба на внутренней стороне стопы, вращение назад в плечевом суставе. Бег.  И.п. присесть на правую ногу (руки на пол для равновесия)  1-3 перекат на левую ногу, выпрямляя правую;  4 сидим на левой ноге, пятка левой ноги плотно прижата к полу, правая нога прямая.  Тоже на другую ногу.    **Упражнение** «20 шагов»  **Подвижная игра** «Быстрые каракатицы» |  | **30 мин** |
| 14.10.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  15.10.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Рисуем цифры» | «Сэйдза дзен»- рассказать, что означает данный термин в каратэ.  Суставная разминка. Бег на месте. Бег на месте с заданием: бег с высоким подниманием бедра (задание начинается и заканчивается по свистку), бег с захлёстыванием голени. Ходьба на месте (восстанавливаем дыхание).  **Упражнение** «Базовая стойка»  **Упражнение** «Рисуем цифры»  **Подвижная игра** «Быстрый и ловкий»  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» | Гимнастические коврики, свисток. | **30 мин** |
| 18.10.2021  «Рукавичка»  19.10.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  20.10.2021  «Дюймовочка» | «Повороты в ката» | «Мусуби дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты.  И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе.  1- наклон вперёд (ноги прямые, руками достать пол)  2- и.п.  3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги)  Важно не потерять баланс.  **Упражнение** «Повороты в ката»  **Упражнение** «20 шагов»  **Подвижная игра** «Третий лишний» |  | **30 мин** |
| 21.10.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  22.10.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Левая - правая нога» | Суставная разминка. Прыжки на скакалке.  **Упражнение** «Левая - правая нога»  **Упражнение** «Потолок»  Поперечный шпагат (3 мин), «лодочка» (15 раз/ 2 подхода), наклон корпуса вперёд сидя на полу (10 раз)  **Подвижная игра** «Вышибалы» | Скакалки. | **30 мин** |
| 25.10.2021  «Рукавичка»  26.10.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  27.10.2021  «Дюймовочка» | «Весёлые ножки» | Ходьба. Бег. Бег с заданием.  **Подвижная игра «**Паровозик»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол.   1. И.п   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта»  **Упражнение** «Весёлые ножки»  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» |  | **30 мин** |
| **Блок 3. «Упражнения на изучения кумитэ»**  ***Задачи:***   1. Научить правильному перемещению в стойках при отработке кумитэ. 2. Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении работы рук и ног. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. | | | | |
| 28.10.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  29.10.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Петушки» | «Кумитэ» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.  **Подвижная игра** «Кто быстрее»  **Упражнение** «Движение в кумитэ»  **Упражнение** «Петушки»  **ОФП** в виде круговой тренировки | Мяч | **30 мин** |
| 1.11.2021  «Рукавичка»  2.11.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  3.11.2021  «Дюймовочка» | «Кимэ» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз – ноги врозь, руки вверх хлопок.  «Кимэ» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Кимэ в базовых ударах руками»  **Упражнение** « Движение в кумитэ»  **Растяжка** (левый, правый, поперечный шпагаты)  **Игра** на внимание «Земля, воздух, вода» | Мяч | **30 мин** |
| 8.11.2021  «Рукавичка»  9.11.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  10.11.2021  «Дюймовочка» | «Кизами цуки» | Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  **Упражнение** на внимание «Светофор»  «Кизами цуки» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Кизами»  **Подвижная игра** «Курица и цыплёнок» с ленточкой. | Ленточка | **30 мин** |
| 11.11.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  12.11.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | « Геяку цуки» | Суставная разминка, прыжки на скакалке.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 наклона корпуса вправа;  4 – и.п.  5-7 3 наклона корпуса влева;  8 – и.п.  «Геяку цуки» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Геяку цуки»  **Упражнение** «Лодочка»  **Подвижная игра** «Бабочки и шмели» с мячом  **Игра на восстановление дыхания** «Волшебный мяч» | Скакалки, мяч | **30 мин** |
| 15.11.2021  «Рукавичка»  16.11.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  17.11.2021  «Дюймовочка» | «Поле воина» | Ходьба на месте. Прыжки на месте. Бег на месте с заданием: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени (задания начинаются и заканчиваются по свистку). «Солдатская пружина»  **Упражнение** «Поле воина»  **Упражнение** «Геяку цуки»  **ОФП**  **Подвижная игра** «Горячая картошка» с мячом | Свисток, мяч | **30 мин** |
| 18.11.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  19.11.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | « Ляпки» | Ходьба. Ходьба с заданием. Бег «Гусёк» - ходьба из полного приседа. Выпады. Перекаты. Наклоны. Махи.  **Упражнение** «Кизами»  **Упражнение** «Движение в кумитэ»  **Подвижная игра** «Ляпки»  Растяжка. |  | **30 мин** |
| 22.11.2021  «Рукавичка»  23.11.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  24.11.2021  «Дюймовочка» | «Двигайся как я» | Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **Упражнение** «Двигайся как я»  **Упражнение** «Геяку цуки»  **Подвижная игра** «Чай чай выручай»  Наклоны «Лесенка» |  | **30 мин** |
| 25.11.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  26.11.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Зайчата» | Ходьба (набирает дистанцию). Бег. Бег правым и левым боком, руки на поясе «Гусёк» в прыжках.  **Подвижная игра** «Поймать друга»  **Упражнение** «Двигайся как я»  **Подвижная игра** «Зайчата» 10 приседаний с изучением японского счёта  1-ichi (ити)  2-ni (ни)  3-san (сан)  4-shi (си)  5-go (го)  6-roku (рёку)  7-sichi (сити)  8-hachi (хати)  9-ku (ку)  10-ju (дзю) |  | **30 мин** |
| 29.11.2021  «Рукавичка»  30.11.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  1.12.2021  «Дюймовочка» | «Уширо гери у стены» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые);   1. И.п.   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта у стены»  «Уширо гери» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Уширо гери у стены»  **Подвижна игра** «Третий лишний» |  | **30 мин** |
| 2.12.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  3.12.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Йоко гери» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые);   1. И.п.   «Йоко гери» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «йоко гери в партере»  **Подвижная игра** «Челночный бег из различных исходных положений» |  | **30 мин** |
| **Блок 4. «Упражнения в изучении основных стоек»**  ***Задачи:***   1. Научить сохранению осанки, а также правильному перемещению из различных стоек. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями в стойках. 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности | | | | |
| 6.12.2021  «Рукавичка»  7.12.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  8.12.2021  «Дюймовочка» | «Зенкуцу дачи» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 наклон корпуса влево;  4 и.п;  5-7 наклон корпуса вправо;  8- и.п.  «Зенкуцу дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Зенкуцу дачи»  **Упражнение** «Потолок»  **Круговая тренировка** (по станциям)  **Подвижная игра** «Золотая рыбка» со скакалкой  10 приседаний с изучением японского счёта | Скакалка, гимнастические коврики. | **30 мин** |
| 9.12.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  10.12.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Корзинка» | Суставная разминка, прыжки не скакалке.    И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 выпад вперёд правой ногой (спина прямая);  4 и.п.  5-7 выпад вперёд левой ногой (правая нога на носке);  8 и.п.  **Упражнение** « Корзинка»  **Упражнение** «Зенкуцу дачи»  **Подвижная игра** «Гусеница» | Скакалки. | **30 мин** |
| 13.12.2021  «Рукавичка»  14.12.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  15.12.2021  «Дюймовочка» | «Битва титанов» | Ходьба на месте. Прыжки на месте. Бег на месте с заданием: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени (задания начинаются и заканчиваются по свистку). «Солдатская пружина»  **Упражнение** «Потолок»  **Упражнение** «Битва титанов»  **Растяжка**  **Подвижная игра** «Горячая картошка» с мячом | Мяч | **30 мин** |
| 16.12.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  17.12.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Какутцу дачи» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег правым боком. Бег левым боком. Бег спиной вперёд (смотрим через плечо).  **Подвижная игра** «Выше ноги от земли»    И.п. ноги на ширине плеч, левая рука вперёд с открытой ладонью.  1- правой рукой сверху взять пальцы левой руки и немного потянуть на себя;  2- левую руку развернуть так, что бы пальцы смотрели в пол, так же правой рукой потянуть пальцы на себя;  3-4 потянуть левую руку вниз по диагонали к правой стороне тела.  То же самое сделать с правой рукой.  «Какутцу дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.    **Упражнение** «Какутцу дачи»  **Упражнение** «Отжимание на 10 счётов»  **Подвижная игра** «Вышибалы» с мячом. | Мяч | **30 мин** |
| 20.12.2021  «Рукавичка»  21.12.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  22.12.2021  «Дюймовочка» | «Полёт птицы» | «Кумитэ» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.  **Подвижная игра** «Кто быстрее»  **Упражнение** «Движение в кумитэ»  **Упражнение** «Петушки»  **ОФП** в виде круговой тренировки |  | **30 мин** |
| 23.12.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  24.12.2021  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Киба дачи» | Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  **Подвижная игра** на внимание «Стрелочки»  **Упражнение** «Киба дачи»  «Киба дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение на повторение** «Хиките» (обратить внимание ребёнка на правильное дыхание и уровень удара)  **Подвижная игра** «Курица и цыплёнок». |  | **30 мин** |
| 27.12.2021  «Рукавичка»  28.12.2021  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  29.12.2021  «Дюймовочка» | «Планка» | Ходьба. Бег. Бег с заданием.  **Подвижная игра «**Паровозик»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол.   1. И.п   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта»  **Упражнение** «Планка»  **Дыхательная гимнастика** «Мокусо» дышим спокойно и плавно. |  | **30 мин** |
| 30.12.2021  «Рукавичка»,  «Золотой ключик» | «Дорогая ваза» | Суставная разминка, прыжки на скакалке.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 наклона корпуса вправа;  4 – и.п.  5-7 3 наклона корпуса влева;  8 – и.п.  **Упражнение** «Дорогая ваза»  **Упражнение** «Лодочка»  **Подвижная игра** «Бабочки и шмели» с мячом  **Растяжка.** | Скакалки. | **30 мин** |
| **Блок 5. «Упражнения на изучение основных блоков»**  ***Задачи:***   1. Ознакомить с основными блоками, а так же научить их выполнению. 2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движений. | | | | |
| 10.01.2022  «Рукавичка»  11.01.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  12.01.2022  «Дюймовочка» | «Гедан бараи» | Ходьба. Ходьба с заданием. Бег. Наклоны вперёд. Выпады.  **Упражнение** «Солдатская пружина»  И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе  1-7 выпад левой ногой (масса тела на левой ноге, спина прямая, пятку правой ноги прижать к полу);  8- и.п.  Тоже упражнение на правую ногу (пальцы правой ноги должны быть под коленкой, левая нога прямая).  «Гедан бараи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Гедан бараи»  **ОФП** (Общая физическая подготовка, 1 подход)  **Подвижная игра** «Каракатица» |  | **30 мин** |
| 13.01.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  14.01.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Хикитэ» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлёст голени.  **Упражнение** «Замочек»  **Упражнение «Хикитэ»** – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперёд.   1. Развернуть кулаки; 2. Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 3. Вывести руки вперёд; 4. И.п.   Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу).  **Подвижная игра** «Заюшкина избушка» |  | **30 мин** |
| 17.01.2022  «Рукавичка»  18.01.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  19.01.2022  «Дюймовочка» | «Агу уке» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок.  **Упражнение** «Мостики и пенёчки»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые);   1. И.п.   «Агу уке» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Агу уке»  **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта»  **Подвижная игра** «Челночный бег из различных исходных положений» |  | **30 мин** |
| 20.01.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  21.01.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Лягушка» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 наклон корпуса влево;  4 и.п;  5-7 наклон корпуса вправо;  8- и.п.  **Упражнение** «Гедан бараи»  **Упражнение** «Лягушка»  **Подвижная игра** «Вышибалы» | Мяч | **30 мин** |
| 24.01.2022  «Рукавичка»  25.01.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  26.01.2022  «Дюймовочка» | «Сото укэ» | «Сэйдза дзен» Напомнить историю каратэ.  Суставная разминка. Бег на месте. Бег на месте с заданием: бег с высоким подниманием бедра (задание начинается и заканчивается по свистку), бег с захлёстыванием голени. Ходьба на месте (восстанавливаем дыхание).  **Упражнение** «Сото уке»  **Упражнение** «Рисуем цифры»  **Подвижная игра** «Быстрый и ловкий»  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» |  | **30 мин** |
| 27.01.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  28.01.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Мостики» | Суставная разминка, прыжки через скакалку, 10 приседаний с японским счётом.  **Упражнение** «Агу уке»  **Упражнение** «Мостики»  **Подвижная игра** «Чай чай выручай»  **Игра на восстановление дыхания «Найди мяч»** | Мяч | **30 мин** |
| 31.01.2022  «Рукавичка»  1.02.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  2.02.2022  «Дюймовочка» | «Блоки в парах» | Ходьба. Бег. Бег с заданием.  **Подвижная игра «**Бег парами»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол.   1. И.п   **Упражнение** «Блоки в парах»  **Упражнение** «Планка»  **Подвижная игра** «Эстафета» с мячом.  **Дыхательная гимнастика** «Мокусо» дышим спокойно и плавно, вспоминаем японский счёт до 10  1-ichi (ити)  2-ni (ни)  3-san (сан)  4-shi (си)  5-go (го)  6-roku (рёку)  7-sichi (сити)  8-hachi (хати)  9-ku (ку)  10-ju (дзю) | Мячи | **30 мин** |
| 3.02.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  4.02.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Стойка+блок» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег правым боком. Бег левым боком. Бег спиной вперёд (смотрим через плечо).  И.п. ноги на ширине плеч, левая рука вперёд с открытой ладонью.  1- правой рукой сверху взять пальцы левой руки и немного потянуть на себя;  2- левую руку развернуть так, что бы пальцы смотрели в пол, так же правой рукой потянуть пальцы на себя;  3-4 потянуть левую руку вниз по диагонали к правой стороне тела.  То же самое сделать с правой рукой.  **Упражнение на повторение** «Зенкуцу дачи»  **Упражнение** «Стойка+блок»  **Подвижная игра** «Курица и цыплёнок» с ленточкой. | Ленточка. | **30 мин** |
| **Блок 6. «Упражнения на изучение основных ударов »**  ***Задачи:***   1. Ознакомить с основными ударами руками и ногами в каратэ, а так же научить их выполнению. 2. Научить выполнению основных ударов ногами у опоры. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | | | | |
| 7.02.2022  «Рукавичка»  8.02.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  9.02.2022  «Дюймовочка» | «Ои дзуки дзёдан» | «Мусуби дачи» Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты.  И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе.  1- наклон вперёд (ноги прямые, руками достать пол)  2- и.п.  3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги)  Важно не потерять баланс.  «Ои дзуки дзёдан» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Повороты в кихоне»  **Упражнение** «Ои дзуки дзёдан»  **Подвижная игра** «Третий лишний» |  | **30 мин** |
| 10.02.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  11.02.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Ои дзуки дзёдан + стойка» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 наклон корпуса влево;  4 и.п;  5-7 наклон корпуса вправо;  8- и.п.  **Упражнение** «Кулачок»  **Упражнение** «Ои дзуки дзёдан + стойка»  **Подвижная игра** «Вышибалы» с мячом | Мяч | **30 мин** |
| 14.02.2022  «Рукавичка»  15.02.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  16.02.2022  «Дюймовочка» | «Ои дзуки чудан» | Ходьба на носках (руки вверх, спина прямая), ходьба на пятках (руки за головой, набираем дистанцию). Бег. Ходьба из полного приседа. Прыжки из полного приседа.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 выпад вперёд правой ногой (спина прямая);  4 и.п.  5-7 выпад вперёд левой ногой (правая нога на носке);  8 и.п.  «Ои дзуки чудан» - рассказать, что означает данный термин в каратэ и чем отличается от удара ои дзуки дзёдан.  **Упражнение** «Треугольник»  **Упражнение** «Ои дзуки чудан»  **Подвижная игра** «Самый быстрый» с маленькими мячами | Маленькие мячи | **30 мин** |
| 17.02.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  18.02.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Ои дзуки чудан + стойка» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **Упражнение** «Прыжки через друг друга»  **Упражнение** «Ои дзуки дзёдан + стойка»  **Подвижная игра** «Захват территории» с мячом | Мяч | **30 мин** |
| 21.02.2022  «Рукавичка»  22.02.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка» | «Маваши гери у стены» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые);   1. И.п.   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта у стены»  «Маваши гери» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Маваши гери у стены»  **Подвижная игра** «Челночный бег из различных исходных положений» |  | **30 мин** |
| 24.02.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  25.02.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Маваши гери без опоры» | Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания.  **Подвижная игра** «Бабочки и шмели» с мячом.  **Упражнение** «10 лестниц»  **Упражнение** «Маваши гери без опоры»  **ОФП** |  | **30 мин** |
| 28.02.2022  «Рукавичка»  1.03.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  2.03.2022  «Дюймовочка» | «Мае гери у стены» | Суставная разминка, прыжки на скакалке.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 наклона корпуса вправа;  4 – и.п.  5-7 3 наклона корпуса влева;  8 – и.п.  «Мае гери» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  **Упражнение** «Мае гери у стены»  **Упражнение** «Лодочка»  **Подвижная игра** «Третий лишний»  **Растяжка.** | Скакалки | **30 мин** |
| 3.03.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  4.03.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Мае гери без опоры» | Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания.  **Подвижная игра** «Кто быстрее»  **Упражнение** «Мае гери без опоры»  **Упражнение** «Отжимание с делением на 10»  **ОФП** в виде круговой тренировки |  |  |
| 10.03.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  11.03.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Мае гери + стойка» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз – ноги врозь, руки вверх хлопок.  **Упражнение** «10 лестниц»  **Упражнение** « Мае гери + стойка»  **Растяжка** (левый, правый, поперечный шпагаты)  **Игра** на внимание «Земля, воздух, вода» |  | **30 мин** |
| **Блок 7. «Упражнения на формирования навыка правильной осанки »**  ***Задачи:***   1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений. 3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. | | | | |
| 14.03.2022  «Рукавичка»  15.03.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  16.03.2022  «Дюймовочка» | «Полёт птицы» | Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания.  **Подвижная игра** «Бабочки и шмели» с мячом.  **Упражнение** «10 лестниц»  **Упражнение** «Полёт птицы»  **Растяжка**  **Подвижная игра** «Золотая рыбка» со скакалкой. | Мяч, скакалка | **30 мин** |
| 17.03.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  18.03.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Добрая и злая кошка» | Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты.  И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе.  1- наклон вперёд (ноги прямые, руками достать пол)  2- и.п.  3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги)  Важно не потерять баланс.  **Упражнение** «Ои дзуки дзёдан»  **Упражнение** «Добрая и злая кошка»  Рассказать историю «Мой путь в каратэ»  **Подвижная игра** «Третий лишний» |  | **30 мин** |
| 21.03.2022  «Рукавичка»  22.03.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  23.03.2022  «Дюймовочка» | «Лодочка» | Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  **Подвижная игра** на внимание «Стрелочки»  **Упражнение** «Удары ногами у стены»  **Упражнение на повторение** «Лодочка»  **Подвижная игра** «Курица и цыплёнок» с ленточкой. | Ленточка. | **30 мин** |
| 24.03.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  25.03.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Держим лопатками карандаш» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлёст голени.  **Упражнение** «Держим лопатками карандаш» – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперёд.  1-Развернуть кулаки;  2-Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш);  3-Вывести руки вперёд;  4-И.п.  Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу).  **Упражнение** «Кихон с поворотами»  **Подвижная игра** «Заюшкина избушка» |  | **30 мин** |
| 28.03.2022  «Рукавичка»  29.03.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  30.03.2022  «Дюймовочка» | «Планка» | Ходьба. Бег. Бег с заданием.  **Подвижная игра «**Паровозик»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол.   1. И.п   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта»  **Упражнение** «Планка»  **Дыхательная гимнастика** «Мокусо» дышим спокойно и плавно. |  | **30 мин** |
| 31.03.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  1.04.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Мостик» | Суставная разминка, прыжки через скакалку.  **Упражнение** «Вспомним блоки»  **Упражнение** «Мостик»  **Подвижная игра** «Чай чай выручай»  **Игра на восстановление дыхания «Найди мяч»** | Скакалки | **30 мин** |
| 4.04.2022  «Рукавичка»  5.04.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  6.04.2022  «Дюймовочка» | «Пролезаем через канат» | «Йой дачи» - рассказать, что означает данный термин в каратэ.  Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты.  И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе.  1- наклон вперёд (ноги прямые, руками достать пол)  2- и.п.  3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги)  Важно не потерять баланс.  **Упражнение** «Повороты в ката»  **Упражнение** «20 шагов»  **Подвижная игра** «Пролезаем через канат»  **Подвижная игра** «Третий лишний» | канат | **30 мин** |
| **Блок 8. «Упражнения на координацию»**  ***Задачи:***   1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. | | | | |
| 7.04.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  8.04.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Эстафета с предметами» на координацию | Ходьба. Бег. Бег с заданием.  **Подвижная игра «**Бег парами»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол.   1. И.п   **Упражнение** «Мае гери в стойке»  **Упражнение** «Планка»  **Подвижная игра** «Эстафета» с предметами.  **Дыхательная гимнастика** «Мокусо» дышим спокойно и плавно. | Предметы для эстафеты (Клюшки, мячи, 2 тарелки, мешочки с песком, обручи) | **30 мин** |
| 11.04.2022  «Рукавичка»  12.04.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  13.04.2022  «Дюймовочка» | «Золотые рыбки» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег змейкой.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 наклон корпуса влево;  4 и.п;  5-7 наклон корпуса вправо;  8- и.п.  Рассказать о разновидностях стилей каратэ и чем они отличаются.  **Упражнение** «Кихон»  **Круговая тренировка** (по станциям)  **Подвижная игра** «Золотая рыбка» со скакалкой. | Фитболы, скакалка | **30 мин** |
| 14.04.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  15.04.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Курица и цыплёнок» с ленточкой | Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Ходьба по скамейке, руки в стороны для баланса.  Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  **Подвижная игра** на координацию «Стрелочки»  **Упражнение** «Такиоку шодан»  **Упражнение на повторение** «Лодочка»  **Подвижная игра** «Курица и цыплёнок» с ленточкой. | Ленточка | **30 мин** |
| 18.04.2022  «Рукавичка»  19.04.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  20.04.2022  «Дюймовочка» | «Челночный бег» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые);   1. И.п.   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта у стены»  **Упражнение** «Маваши гери у стены» в лапу  **Подвижная игра** «Челночный бег из различных исходных положений» | Лапа для отработки ударов | **30 мин** |
| 21.04.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  22.04.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Цепочка» | «Сэйдза дзен» Рассказать историю каратэ.  Суставная разминка. Бег на месте. Бег на месте с заданием: бег с высоким подниманием бедра (задание начинается и заканчивается по свистку), бег с захлёстыванием голени. Ходьба на месте (восстанавливаем дыхание).  **Упражнение** «Кизами цуки»  **Упражнение** «Рисуем цифры»  **Подвижная игра** «Цепочка»  **Подвижная игра** «Вышибалы» с мячом  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» | Мяч | **30 мин** |
| 25.04.2022  «Рукавичка»  26.04.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  27.04.2022  «Дюймовочка» | «Фантазёры» | Ходьба. Ходьба с заданием. Бег «Гусёк» - ходьба из полного приседа. Выпады. Перекаты. Наклоны. Махи.  **Упражнение** «Движение в кумитэ»  **Упражнение** «Лодочка»  **Подвижная игра «**Хитрая лиса» с обручем.  **Подвижная игра** «Фантазёры» | Обруч | **30 мин** |
| 28.04.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  29.04.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Гонка мячей» | Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **Упражнение** «Лесенка с наклонами»  **Упражнение** «Геяку цуки»  **Подвижная игра** «Чай чай выручай»  Подвижная игра «Гонка мячей» | Мячи | **30 мин** |
| **Блок 9. «Упражнения для опорно - двигательного аппарата»**  ***Задачи:***   1. Совершенствовать качество выполнения базовой техники каратэ. 2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. | | | | |
| 5.05.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  6.05.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Бабочки и шмели» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 наклон корпуса влево;  4 и.п;  5-7 наклон корпуса вправо;  8- и.п.  **Упражнение** «Гедан бараи, Агу уке, Сото уке в стойке»  **Упражнение** «Лягушка»  **Подвижная игра** «Бабочки и шмели» с мячом | Мяч | **30 мин** |
| 12.05.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  13.05.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Чай чай выручай» | Суставная разминка, прыжки через скакалку, 10 приседаний с японским счётом.  **Упражнение** «Такиоку шодан»  **Упражнение** «Мостики»  **Подвижная игра** «Чай чай выручай»  **ОФП:**  1.Отжимания- 10 раз;  2.Приседания- 10 раз;  3.Пресс-10 раз;  4. «Солдатская пружинка» 10 раз.  **Дыхательная гимнастика** «Мокусо» дышим спокойно и плавно. | Скакалки | **30 мин** |
| 16.05.2022  «Рукавичка»  17.05.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  18.05.2022  «Дюймовочка» | **«Гусеница»** | Ходьба. Бег. Бег с заданием.  **Подвижная игра «**Гусеница»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол.   1. И.п   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта»  **Упражнение** «Планка»  **Дыхательная гимнастика** «Мокусо» дышим спокойно и плавно. |  | **30 мин** |
| 19.05.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  20.05.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Силачи» | Суставная разминка: В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  **Подвижная игра** на внимание «Стрелочки»  **Упражнение** «Удары ногами у стены»  **Упражнение на повторение** «Лодочка»  **Подвижная игра** «Силачи»»  **Подвижная игра** «Вышибалы» | Мяч | **30 мин** |
| 23.05.2022  «Рукавичка»  24.05.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  25.05.2022  «Дюймовочка» | «Бездомный заяц» | Ходьба на носках (руки вверх, спина прямая), ходьба на пятках (руки за головой, набираем дистанцию). Бег. Ходьба из полного приседа. Прыжки из полного приседа.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 выпад вперёд правой ногой (спина прямая);  4 и.п.  5-7 выпад вперёд левой ногой (правая нога на носке);  8 и.п.  **Упражнение** «Треугольник»  **Упражнение** «Ои дзуки чудан»  **Подвижная игра** «Бездомный заяц» |  | **30 мин** |
| 26.05.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  27.05.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Третий лишний» | Ходьба, ходьба с заданием. Бег. Выпады. Перекаты.  И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе.  1- наклон вперёд (ноги прямые, руками достать пол)  2- и.п.  3- наклон назад руками и достать пятки (прогнуться в спине и слегка согнуть ноги)  Важно не потерять баланс.  **Упражнение** «Мае гери»  **Упражнение** «20 шагов»  **Подвижная игра** «Челночный бег из различных исходных положений»  **Подвижная игра** «Третий лишний» |  | **30 мин** |
| 30.05.2022  «Рукавичка»  31.05.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  1.06.2022  «Дюймовочка» | «Каракатицы» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлёст голени.  **Упражнение** «Замочек»  **Упражнение «Хикитэ»** – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперёд.   1. Развернуть кулаки; 2. Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 3. Вывести руки вперёд; 4. И.п.   Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу).  **Подвижная игра** «Каракатицы» |  | **30 мин** |
| **Блок 10. «Упражнения для здоровья »**  ***Задачи:***   1. Совершенствовать качество выполнения упражнений. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений. 3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. 4. Укреплять мышечный корсет. | | | | |
| 2.06.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  3.06.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Гимнасты» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 наклон корпуса влево;  4 и.п;  5-7 наклон корпуса вправо;  8- и.п.  **Упражнение** «Полёт птицы»  **Упражнение** «Гимнасты»  **Подвижная игра** «Вышибалы» | Мяч | **30 мин** |
| 6.06.2022  «Рукавичка»  7.06.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  8.06.2022  «Дюймовочка» | «Достать пол» | Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.  **Подвижная игра** «Кто быстрее»  **Упражнение** «Движение в кумитэ»  **Упражнение** «Достать пол»  **ОФП** в виде круговой тренировки |  | **30 мин** |
| 9.06.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  10.06.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Шпагатики» | Суставная разминка, прыжки через скакалку, 10 приседаний с японским счётом.  **Упражнение** «Шпагатики»  **Упражнение** «Мостики»  **Подвижная игра** «Чай чай выручай»  **Игра на восстановление дыхания «Найди мяч»** | Скакалки | **30 мин** |
| 16.06.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  17.06.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Корзинка» | Ходьба. Бег. Бег с заданием.  **Подвижная игра «**Гусеница»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол.   1. И.п   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта»  **Упражнение** «Корзинка» |  | **30 мин** |
| 20.06.2022  «Рукавичка»  21.06.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  22.06.2022  «Дюймовочка» | «Лесенка» | Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **Упражнение** «Лесенка с наклонами»  **Упражнение** «Геяку цуки»  **Подвижная игра** «Третий лишний» |  | **30 мин** |
| 23.06.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  24.06.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Мостик» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки через предмет.  **Подвижная игра** «Гонка мячей»  **Подвижная игра** «Веселые зайчата»  **Упражнение**  «Мостик»  **Подвижная игра «**Хитрая лиса»  **Упражнение** – 10 приседаний с изучением японского счёта  1-ichi (ити)  2-ni (ни)  3-san (сан)  4-shi (си)  5-go (го)  6-roku (рёку)  7-sichi (сити)  8-hachi (хати)  9-ku (ку)  10-ju (дзю) | Мячи | **30 мин** |
| **Блок 11. «Упражнения для укрепления всего организма»**  **Задачи:**   1. Научить выполнению упражнений у опоры 2. Научить более качественному выполнению комплекса общеразвивающих упражнений . 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | | | | |
| 27.06.2022  «Рукавичка»  28.06.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  29.06.2022  «Дюймовочка» | «Эстафета с предметами» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег с заданием: с высоким подниманием бедра, захлёст голени.  **Упражнение** «Замочек»  **Упражнение «Хикитэ»** – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперёд.   1. Развернуть кулаки; 2. Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 3. Вывести руки вперёд; 4. И.п.   Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу).  **Подвижная игра** «Эстафета с предметами» | Обручи, мячи, тарелочки с шариками, мешочки с песком. | **30 мин** |
| 30.06.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик» | «Вышибалы» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз - ноги врозь, руки вверх хлопок.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (массу тела стараемся оставить на пятках, ноги прямые);  4И.п.  **Упражнение** «Маваши гери у стены» в лапу  **Подвижная игра** «Челночный бег из различных исходных положений»  **Подвижная игра** «Вышибалы» | Мяч | **30 мин** |
| 1.08.2022  «Рукавичка»  2.08.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»,  3.08.2022  «Дюймовочка» | «ОФП» | Суставная разминка. Прыжки на месте. Прыжки с заданием: ноги вместе, руки вниз – ноги врозь, руки вверх хлопок.  **Упражнение** «10 лестниц»  **Упражнение** « Мае гери + стойка»  **ОФП**  **Растяжка** (левый, правый, поперечный шпагаты)  **Игра** на внимание «Земля, воздух, вода» | Мяч | **30 мин** |
| 4.08.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  5.08.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Кто быстрее» | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Бег правым боком. Бег левым боком. Бег спиной вперёд (смотрим через плечо).  И.п. ноги на ширине плеч, левая рука вперёд с открытой ладонью.  1- правой рукой сверху взять пальцы левой руки и немного потянуть на себя;  2- левую руку развернуть так, что бы пальцы смотрели в пол, так же правой рукой потянуть пальцы на себя;  3-4 потянуть левую руку вниз по диагонали к правой стороне тела.  То же самое сделать с правой рукой.  **Упражнение на повторение** «Зенкуцу дачи»  **Упражнение** «Стойка+блок»  **Подвижная игра** «Кто быстрее» |  | **30 мин** |
| 8.08.2022  «Рукавичка»  9.08.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  10.08.2022  «Дюймовочка» | «Бабочки и шмели»» | Ходьба в полуприседе, «Змейкой», шаг налкон к ноге, шаг выпад вперед, бег без задания, прыжки на одной и на другой ноге. Суставная разминка, прыжки через скакалку.  **Упражнение** «Шпагатики»  **Упражнение** «Мостики»  **Подвижная игра** «Бабочки и шмели»  **Игра на восстановление дыхания «Найди мяч»**  Рассказать о великом учителе Гитине Фунакоси. | Скакалки, мяч | **30 мин** |
| 11.08.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  12.08.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Полёт птицы» | Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.  **Подвижная игра** «Мостики и пенёчки»  **Упражнение** «Полёт птицы»  **ОФП** в виде круговой тренировки  **Подвижная игра** «Бездомный заяц» | Обручи | **30 мин** |
| 15.08.2022  «Рукавичка»  16.08.2022  «Золотой ключик»,  «Алёнушка»  17.08.2022  «Дюймовочка» | «Силачи» | Ходьба (набираем дистанцию) Бег. Ходьба на восстановление дыхания.  **Подвижная игра** «Бабочки и шмели» с мячом.  **Упражнение** «10 лестниц»  **Упражнение** «Силачи»  **ОФП** | Мяч | **30 мин** |
| 18.08.2022  «Рукавичка»,  «Золотой ключик»  19.08.2022  «Алёнушка»,  «Дюймовочка» | «Выше ноги от земли» | Ходьба. Бег. Бег с заданием.  **Подвижная игра «**Выше ноги от земли»  И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-3 3 пружинистых наклона вперёд (давим на пятки, ноги прямые) Стараемся руками задеть пол.   1. И.п   **Упражнение** «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта»  1-ichi (ити)  2-ni (ни)  3-san (сан)  4-shi (си)  5-go (го)  6-roku (рёку)  7-sichi (сити)  8-hachi (хати)  9-ku (ку)  10-ju (дзю)  **Упражнение** «Планка»  **Дыхательная гимнастика** «Мокусо» дышим спокойно и плавно. |  | **30 мин** |

**Планируемые результаты:**

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