

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
№24» ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА ИЖЕВСКА**



**24-ТИ НОМЕРО НЫЛПИ
САД-ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ
КОНЪДЭТЭИ ВОЗИСЬКИСЬ
МУНИЦИПАЛ УЖЪЮРТ
ИЖ КАР ПЕРВОМАЙ ЁРОС**

426063, г. Ижевск, ул. Воровского, 121, тел. (3412) 68-34-19, e-mail: ds024@iz-ds.udmr.ru

Рассмотрено:
На педагогическом совете
Протокол №2 от 26.09.2024г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №24
_____Хомченко Л.И.
Приказ №214 от 30.09.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа социально — педагогической
направленности по
восточному боевому единоборству (спортивная дисциплина «Сито-рю») для детей
дошкольного возраста**

(срок реализации-3 года)

Составитель:
Инструктор по ФК
высшей категории
Главатских Ю.А.

Ижевск, 2024

Пояснительная записка

Основы здорового образа жизни человека закладываются в дошкольном возрасте. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. Сухомлинский В.А. подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности, основу которому могут дать восточные единоборства.

Многие авторы (Вещиков Ф.А., Черкашин И.А., Бельц В.Э., Похориков О.Ю.) отмечают благотворное влияние восточных единоборств на нервную мышечную систему, подвижность суставов, развитие связочного аппарата, увеличение мышечной силы, повышение выносливости организма, а также формирование целостной личности, которой свойственны такие качества, как универсальность, т.е. способность проявляться и достигать необходимых результатов в самых различных сферах деятельности и познания, и развитие духовного компонента индивидуального здоровья человека, определяемого личностным уровнем, стоящим на основе целей и ценностей жизни, нравственной ориентации, менталитета по отношению к себе, природе и обществу.

Восточное боевое единоборство, как вид спорта, получило признание в Российской Федерации в октябре 2005 года приказом № 631 Федерального агентства по физической культуре и спорту от 18 октября 2005 года, код - 1180001311Я. В этом же году были разработаны и утверждены Федеральным агентством по физической культуре и спорту нормы, требования и условия их выполнения для включения в Единую всероссийскую спортивную классификацию.

В 2006 году вид спорта «Восточное боевое единоборство» был включен во второй раздел всероссийского реестра видов спорта и спортивных дисциплин – «Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне».

Изначально восточное боевое единоборство составляли пять спортивных дисциплин, в разное время включенные во всероссийский реестр видов спорта: кудо (приказ № 631 от 18 апреля 2005 года), вьет во дао (приказ № 562 от 25 августа 2006 года), сётокан (приказ № 845 от 29 декабря 2006 года), кобудо (приказ № 885 от 19 декабря 2008 года), сито-рю (приказ № 885 от 19 декабря 2008 года). В июне 2017 года спортивная дисциплина «Кудо» вышла из состава вида спорта «Восточное боевое единоборство» и была объявлена самостоятельным видом спорта, включенным в первый раздел всероссийского реестра видов спорта, приказом № 502 Министерства спорта Российской Федерации от 9 июня 2017 года.

Спортивная дисциплина «Сито-рю» в виде спорта «Восточное боевое единоборство» появилась 19 декабря 2008 г. приказом № 885 «О внесении

изменений во Всероссийский реестр видов спорта по восточному боевому единоборству» Федерального агентства по физической культуре и спорту.

Правила проведения соревнований по Сито-рю следующим образом характеризуют данные дисциплины.

Кумите – личные, командные и лично-командные соревнования по поединкам между двумя спортсменами, использующими условные удары руками и ногами и бросковую технику, регламентируемые Правилами соревнований и Положением о соревнованиях.

Ката - личные, командные и лично-командные соревнования по выступлениям со стандартизованными формальными стилевыми комплексами, состоящими из комбинаций технических приемов, демонстрируемых спортсменами/командами согласно Правилам соревнований и Положению о соревнованиях.

В СССР каратэ-до Сито-рю зародилось благодаря Тэцуо Сато - прямому ученику Мандзо Ивата. Тэцуо Сато жил в СССР с 1968 по 1984 годы. Учась в университете дружбы народов им. П.Лумумбы, Сато-сэнсэй преподавал каратэ-до Сито-рю Сито-кай. Мастерство Сато-сэнсэя, его дар учителя способствовали неуклонному росту числа его учеников с каждым годом.

Мощным толчком к развитию каратэ-до Сито-рю Сито-кай в России стал приезд в 1980 году Мандзо Ивата и проведение семинара и аттестации на черный пояс. В этом же году все группы занимающихся Сито-рю были организационно объединены и зарегистрированы в Японской Федерации Каратэ-до Сито-рю Сито-кай как 75-ый Московский филиал.

В 1990 году была создана Федерация каратэ-до Сито-кай СССР, переименованная в 1992 году в Федерацию каратэ-до Сито-рю России. Президентом Федерации был избран Дубинин В.А., Генеральным секретарем Репин А.И.. Благодаря Тэцуо Сато каратэ-до Сито-рю начало развиваться в Грузии, Белоруссии и других бывших Советских республиках.

С 1980 по 1988 год, несмотря на запрет на занятия каратэ-до в СССР, ученики Сато-сан, продолжали тренироваться, с честью перенеся трудный период не только, не растеряв, а приобретя новых многочисленных сторонников в разных уголках бывшего СССР.

С 1990 года по 1996 год в Россию неоднократно приезжали ведущие японские мастера каратэ-до Сито-рю Сито-кай. Было аттестовано около ста учеников на первые, вторые, третьи и четвертые даны.

В ноябре 1990 года был проведен 1-ый Международный турнир по каратэ-до Сито-рю Сито-кай с участием японских спортсменов.

С 1990 по 2000 год проведено девять Чемпионатов России среди взрослых и пять Чемпионатов России среди детей по каратэ-до Сито-рю.

3 апреля 2004 года в Москве состоялась внеочередная конференция Федерации каратэ-до сито-рю России, на которой рассматривались вопросы дальнейшего развития стиля сито-рю в России. Делегаты конференции удовлетворили заявление Дубинина Валерия Анатольевича Анатольевича о сложении с себя полномочий президента Федерации, избрав на этот пост Вугина Игоря Робертовича. Новый президент хорошо известен в спортивных

кругах как неоднократный чемпион Вооруженных Сил СССР, чемпион Советского Союза в тяжелой весовой категории по вестилевому каратэ. На конференции были подтверждены полномочия Репина Алексея Ивановича в качестве генерального секретаря Федерации каратэ-до Сито-рю России.

В последние годы наблюдается значительный рост желающих изучать каратэ-до Сито-рю в Российской Федерации (в основном благодаря проведению семинаров, аттестаций и спортивных мероприятий в различных регионах Российской Федерации с участием Сато-сэнсея) и на сегодняшний день количество взрослых занимающихся составляет примерно 10.000 человек, а количество детей около 40000 человек.

Цель программы

Всестороннее гармоничное развитие детей дошкольного возраста посредством занятий восточным боевым единоборством, способствование формированию здорового образа жизни и патриотического воспитания занимающихся.

Задачи программы

Образовательные

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники по виду спорта восточное боевое единоборство;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

Развивающие

1. Развитие внимания, памяти, наблюдательности, дисциплинированности;
2. Способствование развитию творческих способностей, фантазии детей.

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, аккуратности, настойчивости в достижении поставленной цели;
2. Формирование культуры труда, совершенствование трудовых навыков.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
2. Экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений.

Требования безопасности во время занятий

1. Вход в зал и выход осуществляется только с разрешения тренера;
2. Все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно.

Тренер обязан

1. Перед началом занятия проверить состояние снарядов, инвентаря, соответствие мест проведения занятия санитарно-гигиеническим нормам;
2. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией присутствующих в журнале, опоздавших на занятие не допускать;
3. Не допускать увеличения числа занимающихся сверх установленной нормы;
4. Следующее занятие начинать только после того как выйдет предыдущая группа;
5. Вести непрерывное наблюдение за занимающимися во время проведения занятия;
6. Подавать докладную записку в администрацию учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;
7. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер организует начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Является в зал к началу занятия не менее чем за 5 минут. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
2. Выход занимающихся из зала до окончания занятий допускается только по разрешению тренера;
3. Контролирует своевременный выход занимающихся из зала в раздевалки.

Выполнение сложных технических элементов, а также проведение поединков (обучающих, свободных) разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 4 до 7 лет.

Количество воспитанников в группах: до 15 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Время реализации программы - 3 года.

Что должен знать и уметь ребенок в результате работы на конец года

Дети 4-5 лет:

1. Основы строевой подготовки;
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (2-3 раза);
3. Подтягивание на высокой перекладине с поддержкой тренера (до 5 раз);
4. Приседания (до 10 раз);
5. «Лодочка» (до 10 раз);
6. Подъем ног из положения лежа на спине (до 10 раз);
7. «Березка»;
8. «Мостик»;
9. «Ласточка»;
10. Прыжки на скакалке (до 10 раз);
11. Счет на японском языке от 1 до 10;
12. Ритуал и сопровождающую терминологию;
13. Программа 10 кю (белый пояс) со всей терминологией;

Дети 5-7 лет:

1. Основы строевой подготовки;
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (5-10 раз);
3. Подтягивание на высокой перекладине с поддержкой тренера (до 5-10 раз);
4. Приседания (до 15-20 раз);
5. «Лодочка» (до 10 раз);
6. Подъем ног из положения лежа на спине (до 15-20 раз);
7. Подъем туловища из положения лежа на спине (до 10 раз);
8. «Березка»;
9. «Мостик»;
10. «Ласточка»;
11. Прыжки на скакалке (до 20 раз);
12. Гимнастический кувырок лицом вперед со страховкой тренера;
13. Гимнастический кувырок спиной вперед со страховкой тренера;
14. Счет на японском языке от 1 до 10;
15. Ритуал и сопровождающую терминологию;
16. Программа 9 кю (белый пояс) со всей терминологией;
17. Программа 8 кю (желтый пояс) со всей терминологией;
18. Основы перемещения в спортивном поединке;
19. Основы ударной и блокирующей техники спортивного поединка.

Формами подведения итогов реализации программы являются: итоговые открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях, квалификационных экзаменах.

Средства диагностики: отзывы родителей, наблюдение за детьми.

Учебно-тематический план для детей 4-5 лет

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Знакомство с занимающимися. Изучение ритуала в начале и конце занятия	20 мин.
2	Изучение техники прямого удара рукой. Изучение техники подтягивания на перекладине	20 мин.
3	Изучение техники прямого удара рукой. Изучение техники подтягивания на перекладине	20 мин.
4	Изучение техники прямого удара ногой. Изучение техники подтягивания на перекладине	20 мин.
5	Изучение техники прямого удара ногой. Изучение техники подтягивания на перекладине	20 мин.
6	Совершенствование техники прямого удара рукой	20 мин.
7	Совершенствование техники прямого удара рукой	20 мин.
8	Совершенствование техники прямого удара ногой	20 мин.
9	Совершенствование техники прямого удара ногой	20 мин.
10	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу. Изучение строевой подготовки	20 мин.
11	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу. Изучение строевой подготовки	20 мин.
12	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу. Изучение строевой подготовки	20 мин.
13	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу. Изучение строевой подготовки	20 мин.
14	Совершенствование техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу	20 мин.
15	Совершенствование техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу	20 мин.
16	Изучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа	20 мин.
17	Совершенствование техники прямых ударов руками и ногами, восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу	20 мин.
18	Изучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа	20 мин.
19	Совершенствование техники прямых ударов руками и ногами, восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу	20 мин.
20	Изучение техники передней позиции натянутого лука. Изучение техники прыжка на скакалке	20 мин.
21	Изучение техники передней позиции натянутого лука.	20 мин.

	Изучение техники прыжка на скакалке	
22	Изучение техники перемещений в передней позиции натянутого лука	20 мин.
23	Совершенствование техники передней позиции натянутого лука и перемещения в ней	20 мин.
24	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара рукой. Изучение техники выполнения «Березки»	20 мин.
25	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара рукой. Изучение техники выполнения «Березки»	20 мин.
26	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара ногой. Изучение техники выполнения «Мостика»	20 мин.
27	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара ногой. Изучение техники выполнения «Мостика»	20 мин.
28	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения восходящего и нисходящего блоков. Изучение техники выполнения «Ласточки»	20 мин.
29	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения восходящего и нисходящего блоков. Изучение техники выполнения «Ласточки»	20 мин.
30	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения блоков снаружи-внутри и изнутри-наружу	20 мин.
31	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения блоков снаружи-внутри и изнутри-наружу	20 мин.
32	Совершенствование техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара рукой	20 мин.
33	Совершенствование техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара рукой	20 мин.
34	Совершенствование техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара ногой	20 мин.
35	Совершенствование техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара ногой	20 мин.
36	Совершенствование техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения восходящего и нисходящего блоков	20 мин.

37	Совершенствование техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения восходящего и нисходящего блоков	20 мин.
38	Совершенствование техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения блоков снаружи-внутри и изнутри-наружу	20 мин.
39	Совершенствование техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения блоков снаружи-внутри и изнутри-наружу	20 мин.
40	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
41	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
42	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
43	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
44	Изучение техники перемещения в спортивном поединке	20 мин.
45	Изучение техники перемещения в спортивном поединке	20 мин.
46	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
47	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
48	Совершенствование техники кихон 10 кю (перемещение в передней позиции натянутого лука с прямыми ударами рукой и ногой, восходящим, нисходящим блоками, блоками снаружи-внутри, изнутри-наружу)	20 мин.
49	Совершенствование техники кихон 10 кю	20 мин.
50	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
51	Совершенствование техники кихон 10 кю	20 мин.
52	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
53	Совершенствование техники кихон 10 кю	20 мин.
54	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
55	Совершенствование техники кихон 10 кю	20 мин.
56	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
57	Совершенствование техники кихон 10 кю	20 мин.
58	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
59	Совершенствование техники кихон 10 кю	20 мин.
60	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
61	Совершенствование техники кихон 10 кю	20 мин.
62	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
63	Совершенствование техники кихон 10 кю	20 мин.
64	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	20 мин.
65	Совершенствование техники кихон 10 кю	20 мин.
66	Открытое занятие	20 мин.

Учебно-тематический план для детей 5-7 лет

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Знакомство с занимающимися. Изучение ритуала в начале и конце занятия. Изучение строевой подготовки	30 мин.
2	Изучение техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой. Изучение техники подтягивания на перекладине	30 мин.
3	Изучение техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой. Изучение техники подтягивания на перекладине	30 мин.
4	Изучение техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой. Изучение техники подтягивания на перекладине	30 мин.
5	Совершенствование техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой	30 мин.
6	Совершенствование техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой	30 мин.
7	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу, блока «Рука-меч». Изучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа	30 мин.
8	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу, блока «Рука-меч». Изучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа	30 мин.
9	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу, блока «Рука-меч». Изучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа	30 мин.
10	Изучение техники передней позиции натянутого лука. Изучение техники прыжка на скакалке	30 мин.
11	Изучение техники передней позиции натянутого лука. Изучение техники прыжка на скакалке	30 мин.
12	Изучение техники задней позиции натянутого лука	30 мин.
13	Изучение техники задней позиции натянутого лука	30 мин.
14	Изучение техники стойки «Сумоиста»	30 мин.
15	Изучение техники стойки «Сумоиста»	30 мин.
16	Совершенствование техники передней, задней позиций натянутого лука, стойки «Сумоиста»	30 мин.
17	Совершенствование техники передней, задней позиций натянутого лука, стойки «Сумоиста»	30 мин.
18	Совершенствование техники передней, задней позиций натянутого лука, стойки «Сумоиста». Изучение техники	30 мин.

	гимнастического кувырка лицом вперед	
19	Изучение техники перемещений в передней позиции натянутого лука. Изучение техники гимнастического кувырка лицом вперед	30 мин.
20	Изучение техники перемещений в задней позиции натянутого лука. Изучение техники гимнастического кувырка лицом вперед	30 мин.
21	Изучение техники перемещений в стойке «Сумоиста». Изучение техники гимнастического кувырка лицом вперед	30 мин.
22	Совершенствование техники перемещения в передней, задней позициях натянутого лука, стойке «Сумоиста»	30 мин.
23	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара рукой, ногой, восходящего, нисходящего блоков, блоков снаружи-внутри, изнутри-наружу. Изучение техники выполнения «Березки»	30 мин.
24	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара рукой, ногой, восходящего, нисходящего блоков, блоков снаружи-внутри, изнутри-наружу. Изучение техники выполнения «Березки»	30 мин.
25	Изучение техники перемещения в задней позиции натянутого лука и выполнения блока «Рука-меч» Изучение техники гимнастического кувырка спиной вперед	30 мин.
26	Изучение техники перемещения в задней позиции натянутого лука и выполнения блока «Рука-меч» Изучение техники гимнастического кувырка спиной вперед	30 мин.
27	Изучение техники перемещения в стойке «Сумоиста» и выполнения бокового удара ногой. Изучение техники гимнастического кувырка спиной вперед	30 мин.
28	Изучение техники перемещения в стойке «Сумоиста» и выполнения бокового удара ногой. Изучение техники гимнастического кувырка спиной вперед	30 мин.
29	Совершенствование техники перемещения в ранее изученных позициях с выполнением ударной и блокирующей техники. Изучение техники выполнения «Ласточки»	30 мин.
30	Совершенствование техники перемещения в ранее изученных позициях с выполнением ударной и блокирующей техники. Изучение техники выполнения «Ласточки»	30 мин.
31	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	30 мин.
32	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	30 мин.
33	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	30 мин.

34	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	30 мин.
35	Изучение техники пятишажного спарринга	30 мин.
36	Изучение техники пятишажного спарринга	30 мин.
37	Изучение техники пятишажного спарринга	30 мин.
38	Изучение техники пятишажного спарринга	30 мин.
39	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	30 мин.
40	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	30 мин.
41	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	30 мин.
42	Совершенствование техники пятишажного спарринга	30 мин.
43	Совершенствование техники пятишажного спарринга	30 мин.
44	Изучение техники ката Хейан Шодан	30 мин.
45	Изучение техники ката Хейан Шодан	30 мин.
46	Изучение техники ката Хейан Шодан	30 мин.
47	Изучение техники ката Хейан Шодан	30 мин.
48	Совершенствование техники кихон 9 кю (перемещение в передней позиции натянутого лука с прямыми ударами рукой и ногой, восходящим, нисходящим блоками, блоками снаружи-внутри, изнутри-наружу)	30 мин.
49	Совершенствование техники кихон 8 кю (перемещение в передней позиции натянутого лука с прямыми ударами рукой и ногой, восходящим, нисходящим блоками, блоками снаружи-внутри, изнутри-наружу, перемещение в задней позиции натянутого лука с блоком «Рука-меч», перемещение в стойке «Сумоиста» с боковым ударом ногой)	30 мин.
50	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	30 мин.
51	Совершенствование техники ката Хейан Шодан	30 мин.
52	Совершенствование техники пятишажного спарринга	30 мин.
53	Изучение техники перемещения в спортивном поединке	30 мин.
54	Изучение техники перемещения в спортивном поединке	30 мин.
55	Изучение основ блокирующей и ударной техники в спортивном поединке	30 мин.
56	Изучение основ блокирующей и ударной техники в спортивном поединке	30 мин.
57	Изучение основ блокирующей и ударной техники в спортивном поединке	30 мин.
58	Совершенствование техники кихон 9 кю. Ката Тайкеоку Шодан	30 мин.
59	Совершенствование техники кихон 8 кю. Ката Хейан Шодан	30 мин.
60	Совершенствование техники пятишажного спарринга	30 мин.
61	Совершенствование техники перемещения, блокирующей и ударной техники в спортивном поединке	30 мин.
62	Совершенствование техники кихон 9,8 кю	30 мин.
63	Совершенствование техники пятишажного спарринга	30 мин.

64	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан, Хейан Шодан	30 мин.
65	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан, Хейан Шодан	30 мин.
66	Открытое занятие	30 мин.

Методическое обеспечение программы

Принципы:

1. Последовательности (материал для занятий подобран с постепенным усложнением в соответствии с возможностями детей);
2. Доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала);
3. Наглядности (предполагает показ тренером всех технических действий);
4. Индивидуализации (учитываются психологические особенности детей дошкольного возраста)
5. Развивающего образования (предполагает ориентирование на зону ближайшего развития ребенка).

Все занятия построены по тематическому принципу, в соответствии с календарем праздников и событий. Темы занятий сохраняются в течение каждого года обучения. Программа предусматривает использование индивидуальной, фронтальной, подгрупповой форм организации занятий.

Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач по формированию умений и навыков, самостоятельности, саморазвитию. Во время занятий широко используются игровые приемы, направленные на повторение, уточнение и расширение знаний, умений, навыков детей.

Методы:

1. Наглядный (показ тренера, видеоматериал);
2. Словесный (беседа, пояснение, вопросы);
3. Практический.

Средства:

1. Гимнастические маты;
2. Гимнастические коврики;
3. Скакалки;
4. Перекладина;
5. Шведская стенка.

Список литературы

1. Беджиев С.В. Сётокан каратэ-до. – Искусство России, 1994. – 553 с.
2. ГичинФунакоши. Каратэ-до – мой образ жизни. – Феникс, 1999г. – 128с.
3. Гробылёв А.М. Становление сито-рюкаратэ-до. – М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.
4. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб.для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с., ил.
5. Дубинин В.В., Дубинин В.А., Репин А.И. Каратэ-до Сито-рю: иллюстрированное пособие. Часть первая – М.: Информационный центр каратэ-до Сито-рю России, 2000. – 52 с.
6. Капралова А.М., Гибадуллин И.Г. Особенности планирования тренировочного процесса в виде спорта «Восточное боевое единоборство» (спортивные дисциплины «Сито-рю», «Сётокан») / Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса: Международная научно-практическая конференция, 26-27 февраля 2015 / ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов»; Набережночелнинский филиал ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Набережные Челны: РИО НИСПТР; Изд-во НФ Поволжский ГАФКСиТ, 2015. – 420 с. (стр. 80)
7. Марков В.В. Карате-до в системе физического воспитания школьников (программа по карате-до для 1 – 11 классов): учебное пособие. – Донецк: Донбасс, 2011. – 169 с.
8. Марков В.В., Гульев И.Л. Сётокан. Правила соревнований / В.В. Марков – Донецк: ДонНУ, 2012. – 113 с.
9. Марков В.В., Гульев И.Л. Программа подготовки по спортивной дисциплине Сётокан вида спорта Восточное боевое единоборство для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства / В.В. Марков – Москва, 2014. – 160 с.
10. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика / Ю.Е. Маряшин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
11. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 2 Каратэ. Основы. – М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 144 с.
12. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 3 Кумитэ 1. – М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 140 с.
13. М. Накаяма Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 5. Хеаны. Текки. – М.: Ладомир, АСТ, 1999. – 142 с.
14. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 6. Бассай. Канку. – М.: ООО «Издательство АСТ»; «Ладомир», 2001. – 142 с.
15. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 7. Джиттэ, Хангецу, Эмпи. – М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 144 с.
16. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 8. Ганкаку, Джион. – М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 144 с.

17. Накаяма М., Дрэгэр Ф. Донн. Практическое карате для всех / Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 288 с.: ил. – (Боевые искусства).

18. Правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство», утвержденные 17.04.2010 приказом №339 министром спорта РФ В.Л. Мутко

19. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств: учеб.пособие / А.А. Передельский. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с.

20. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С., Марков С.Н. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования, Коломна, 2013. – 74 с.

21. Семенюк А.П., Гамов С.В. Словарь-пособие по каратэ-до. – Куйбышев.: типография «Бланк», 1990. – 56 с.

22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2 изд., исир., и доп. – М: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.

Список Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru

2. Официальный сайт ОФСОО «Федерация карате-до Сито-рю России»: www.shitoryu.ru

3. Официальный сайт Российского союза боевых искусств: www.rsbi.ru

4. Официальный сайт японской ассоциации карате: www.jka.org.jp