

Департамент образования администрации города Томска  
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  
**детский сад комбинированного вида №99 г. Томска**

Принята на заседании  
Педагогического совета №1  
от «28» 08 2020г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ №99  
Корягина Т. В.  
«28» 08 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа спортивно-  
оздоровительной направленности  
«Каратэ для дошколят»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Аканеева Е. А., педагог  
дополнительного образования

г. Томск, 2020

### **Пояснительная записка.**

Искусство каратэ — это физическое и эстетическое развитие человека. Каратэ можно в некотором роде считать наукой. Наукой, которую человек приспосабливает не только к своему уму, но и к телу.

Обучение каратэ — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников.

С возрастанием компьютерной и телевизионной нагрузок увеличивается количество детей с болезнями опорно-двигательного аппарата, болезнями глаз. Наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития детей. Занятия по каратэ оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка, решают задачу по улучшению и исправлению осанки; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Дети занимаются каратэ босиком, что способствует закаливанию организма.

Отличительной способностью дошкольников является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий. Каратэ является отличной системой психофизической подготовки и направляют в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Приобщение детей к спорту с помощью каратэ изменит их образ жизни и возможно у некоторых ребят возникнет стойкое увлечение спортом, что позволит им достигать различных спортивных результатов.

## **Цели и задачи образовательной программы.**

В современном мире серьёзную проблему составляет нарушение осанки и телосложения у детей. Избыточная масса тела в детском возрасте становится далеко не безобидным явлением. Ожирение ухудшает способность сердечно-сосудистой системы адаптироваться к новым условиям, замедляется восстановление кровообращения после выполнения физических нагрузок. Таким образом, организм нуждается в двигательной активности, в занятиях физическими упражнениями, но, будучи недогружен ими, утрачивает способность к выполнению мышечной деятельности и отвыкает от неё.

Особенностью данной программы является то, что она разработана не только для детей основной группы здоровья, но и для детей, имеющих особенности в развитии.

**Цель данной программы** –развитие основных физических и психологических качеств ребенка, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Главные задачи данной программы:**

1. Обучать базовой технике Каратэ.
2. Развивать физические качества (скорость, выносливость, сила, ловкость, гибкость). Формировать потребность в двигательной активности и навыки здорового образа жизни.
3. Воспитывать психологические качества (уважение, дисциплина, сопереживание, ответственность, взаимопонимание и др.).

**Программа по каратэ составлена в соответствии с:**

1. ФГОС ДО к структуре основной образовательной программы дошкольного учреждения.
- 2 Санитарными нормами и правилами, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26.
3. Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

Основой для создания этой программы является программа «Детство» Логиновой В.И., Бабаевой Т.И., программа «Физического воспитания (для слабовидящих детей)» Плаксиной Л.И. по которым работает наш сад, а также «Программа по Каратэ» Фатаймухи И.В.

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год, предназначена для детей старшей группы (5-6 лет). В детском саду №99 предусмотрены все условия для реализации этой программы: наличие разновозрастных групп детей, наличие спортивного зала с необходимым инвентарем. Площадь спортивного зала составляет 113 квадратных метров, и, согласно санитарным нормам и правилам, позволяет вместить одновременно 25 детей. Кроме того, спортивный зал соответствует нормам естественной и искусственной освещенности.

Особенностью данной программы является то, что она разработана не только для детей основной группы здоровья, но и для детей, имеющих особенности в развитии, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Впервые создана программа по каратэ, которая содержит рекомендации проведения тренировок по каратэ с детьми слабовидящими и с тяжелыми нарушениями речи.

В настоящее время на занятиях физического развития дети выполняют различные беговые, общеразвивающие, силовые упражнения. На занятиях по каратэ дети так же выполняют такого рода упражнения, только они взяты из системы каратэ. Кроме того дети делают специальные упражнения: ката, кихон. Данная программа разработана для детей основной группы здоровья,

для слабовидящих и с нарушениями речи. В этом и состоит новизна программы.

### **Этапы образовательной программы.**

Данная программа разработана для детей 5-6 лет, которые продолжают заниматься каратэ второй год. Программа представляет «базовый уровень» сложности для детей. На данном этапе происходит закрепление и развитие полученных знаний, усложняются формы движений, увеличивается количество повторений и время выполнения упражнений. Происходит усложнение упражнений на растяжку. Дети совершенствуют ранее выполняемые блоки. Обучающиеся знакомятся с основами кихона (базовая техника каратэ) - стойки, различные блоки. По окончании обучения проходят соревнования по общей физической подготовке с элементами Каратэ.

На тренировках занимаются как дети основной группы здоровья, так и дети, имеющие особенности в развитии. Методические рекомендации для работы с детьми, имеющими особенности в развитии, будут даны ниже.

**Учебный план спортивно – оздоровительной программы «Каратэ для дошколят».**

Занятия в старшей группе проводятся 2 раза в неделю (8 раз в месяц). Продолжительность одного занятия 30 минут. Всего часов в год 72.

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всег о	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП	3	Правила поведения в спорт.зале. Поведение при выполнении определенных упражнений.	Бег, беговые упражнения. Приседания, упражнения на пресс.	Опрос. Беседа. Техника выполнения упражнений.
2.	Отжимание (и.п.-упор лёжа).	6	Понятие правильного выполнения отжиманий.	Отжимание, и.п.-стоя на коленях, упор лёжа.	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
3.	Упражнения на равновесие.	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение упражнений «ласточка», «журавль», и др.	Техника выполнения упражнений.
4.	ОРУ.	6	Понятие правильного выполнения упражнений.	Беговые упражнения, прыжки, приседания, и др.	Техника выполнения упражнений. сдача контрольных нормативов.
5.	Стойка киба-дачи.	4	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение киба – дачи.	Техника выполнения упражнений.
6.	Блок гедан-бай.	4	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнений.
7.	Блок сото-	4	Понятие	Выполнение	Техника

	уке.		правильного выполнения упражнений.	блока.	выполнения упражнений.
8.	Стойка дзенкуцу-дачи.	4	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнений.
9.	Продольный шпагат. Упражнения на гибкость.	5	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение подготавливающих упражнений, растяжка шпагата.	Техника выполнения упражнений.
10.	Подвижные игры.	6	Правила подвижных игр.	Игры в «Рыбака и рыбку», «Вышибало», «Птицы в гнезда», «Ловишка» и др.	Беседа.
11.	Силовые упражнения .	6	Понятие правильного выполнения упражнений.	Приседания, упражнения на пресс, упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями и гимнастическими палками и др.	Техника выполнения упражнений. Сдача контрольных нормативов.
12.	Блок учи-уке.	6	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнения.
13.	Блок аге-уке.	6	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блока.	Техника выполнения упражнения.
14.	Уровень чудан (средний).	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блоков в правильном уровне.	Техника выполнения упражнения.
15.	Уровень дзёдан (верхний)	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение блоков в правильном уровне.	Техника выполнения упражнения.
16.	Разворот в стойке (маотэ).	3	Понятие правильного выполнения упражнений.	Выполнение разворотов в стойках.	Техника выполнения упражнения.

Планирование тренировочного процесса и проведение занятий строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности спортсменов устанавливаются в процессе изучения: анкетных данных, бесед с родителями, воспитателями, медицинской сестрой, предварительных испытаний и наблюдений в процессе занятий.

### **Календарный учебный план.**

Время проведения занятий – вторая половина дня, согласно расписанию.

Занятия проходят в спортивном зале.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Форма контроля
1.	СЕНЯВРЬ	1я неделя месяца	Беседа, двигательная деятельность	1	Инструктаж по ТБ.ОФП.	Опрос. Беседа.
2.			Двигательная деятельность, групповая форма работы.	1	Общеразвивающие упражнения.	Техника выполнения упражнений. Контрольный норматив.
3.		2я неделя	Беседа, двигательная деятельность.	1	Разучивание: Отжимание, и.п.-упор лёжа.	Техника выполнения упражнения.
4.			индивидуальная работа.	1	Закрепление: Отжимание, и.п.-упор лёжа.	Техника выполнения упражнения.

	Ь	Групповая форма работы.			
5.	О	3я неде ля	Беседа, двигательная действие. Фронтальная форма работы.	1	Совершенствова ние: Отжимание, и.п.-упор лёжа.
6.			Беседа, двигательная действие.	1	Совершенствова ние: стойка киба-дачи.
7.		4я неде ля	Беседа, двигательная действие.	1	Совершенствова ние: блок гедан-барай.
8.			Беседа, двигательная действие.	1	Совершенствова ние: стойка дзэнкуцу-дачи.
9.	О	1я неде ля меся ца	Групповая форма занятия, беседа.	1	Упражнения на равновесие.
10.			Фронтальная форма занятия. Беседа.	1	Силовые упражнения.
11.		2я неде ля	Групповая форма	1	Упражнения на гибкость.
					Техника выполнения упражнения.
					Контрольный норматив.
					Техника выполнения упражнения.

	T		занятия, беседа.			упражнения. контрольный норматив.
12.	Я		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: уровень чудан (нижний).	Техника выполнения упражнения.
13.	Р	3я неде ля	Индивидуаль ная работа.	1	Закрепление: уровень чудан (нижний).	Техника выполнения упражнения.
14.	Ь		Групповая форма занятия,	1	Совершенствов ание: уровень чудан (нижний).	Техника выполнения упражнения.
15.		4я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствов ание: блок сото-уке.	Техника выполнения упражнения.
16.			Беседа, игровая деят- ть.	1	Подвижные игры (игровое занятие).	Беседа.
17.		1я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: блок учи-уке.	Техника выполнения упражнения.
18.	H		Индивидуаль ная работа, групповая форма занятия	1	Закрепление: блок учи-уке.	Техника выполнения упражнения.
19.	Я	2я неде ля	Групповая работа,	1	Совершенствов ание: блок учи-	Техника выполнения

			двигательная деят-ть.		уке.	упражнения.
20.	Б Р Ь	3я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствов ание: блок гедан барай в дзенкуущи-дачи.	Техника выполнения упражнения.
21.			Индивидуаль ная и фронтальная работа.	1	Разучивание: уровень дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнения.
22.			Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Закрепление: уровень дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнения.
23.		4я неде ля	Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствов ание: уровень дзёдан (верхний).	Техника выполнения упражнения.
24.			Игровая деят-ть, беседа.	1	Подвижные игры.	Беседа.
25.	Д Е К	1я неде ля	Индивидуаль ная и фронтальная работа.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнения.
26.			Групповая работа, двигательная деят-ть.	1	Общеразвиваю щие упражнения.	Техника выполнения упражнения.

27.	A	2я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствов ание: блок сото-уке в киба-дачи.	Техника выполнения упражнения.
28.	P	Р Ь	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствов ание: отжимание (и.п.-упор лежа).	Техника выполнения упражнения.
29.		3я неде ля	Индивидуаль ная работа, групповая работа.	1	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Техника выполнения упражнения.
30.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствов ание: блок учи- уке.	Техника выполнения упражнения.
31.		4я неде ля	Двигательна я деят-ть, групповая работа.	1	Общеразвиваю щие упражнения.	Техника выполнения упражнения.
32.			Игровая деят-ть, беседа.	1	Подвижные игры	Беседа.
33.	Я	2я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Беседа, опрос.
34.	H		Беседа, групповая работа.	1	Упражнения на равновесие.	Техника выполнения упражнений.

35.	B A	3я неде ля	Беседа, фронтальная работа.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнений.
36.	P B		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствов ание: стойка дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнений.
37.		4я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: разворот в стойке (маотэ).	Техника выполнения упражнений.
38.			Индивидуаль ная и групповая работа.	1	Закрепление: разворот в стойке (маотэ).	Техника выполнения упражнений.
39.		1я неде ля	Групповая работа.	1	Совершенствов ание: разворот в стойке (маотэ).	Техника выполнения упражнений.
40.	F E		Беседа, игровая деят- ть.	1	Подвижные игры.	Беседа.
41.	E B	2я неде ля	Групповая работа.	1	Общеразвиваю щие упражнения.	Техника выполнения упражнений.
42.	P A		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: блок аге-уке.	Техника выполнения упражнений.
43.	L	3я неде ля	Индивидуаль ная работа,	1	Закрепление: блок аге-уке.	Техника выполнения

			групповая работа.			упражнений.
44.			Беседа, групповая работа.	1	Совершенствов ание: блок аге- уке.	Техника выполнения упражнений.
45.		4я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнений.
46.			Беседа, двигательная деят-ть.	1	Разучивание: блок аге-уке в киба-дачи.	Техника выполнения упражнений.
47.		1я неде ля	Индивидуаль ная и групповая работы.	1	Закрепление: блок аге-уке в киба-дачи.	Техника выполнения упражнений.
48.	M		Групповая работа.	1	Совершенствов ание: блок аге- уке в киба- дачи.	Техника выполнения упражнений.
49.	A		Индивидуаль ная работа, групповая работа.	1	Продольный шпагат (упражнения на гибкость).	Техника выполнения упражнений.
50.	P		Беседа, двигательная деят-ть.	1	Общеразвиваю щие упражнения.	Техника выполнения упражнений.
51.	T	3я неде ля	Беседа, двигательная	1	Разучивание: блок учи-уке в	Техника выполнения

			деят-ть.		киба-дачи.	упражнений.
52.			Индивидуаль ная работа, групповая работа.	1	Закрепление: блок учи-уке в киба-дачи.	Техника выполнения упражнений.
53.		4я неде ля	Беседа, групповая работа.	1	Совершенствов ание: блок учи- уке в киба- дачи.	Техника выполнения упражнений.
54.			Беседа, двигательная дейт-ть.	1	Совершенствов ание: блок сото-уке в киба-дачи.	Техника выполнения упражнений.
55.		1я неде ля	Беседа, двигательная дейт-ть.	1	Инструктаж по ТБ. ОФП.	Беседа, опрос.
56.	A П Р		Индивидуаль ная работа, групповая работа.	1	Совершенствов ание: блок гедан-барай в стойке дзенкуцу-дачи.	Техника выполнения упражнения.
57.	E Л	2я неде ля	Индивидуаль ная работа, групповая работа.	1	Упражнения на равновесие.	Техника выполнения упражнений.
58.	Ь		Индивидуаль ная работа, групповая работа.	1	Совершенствов ание: блок сото-уке в киба-дачи.	Техника выполнения упражнений.

59.	М А Й	3я неде ля	Индивидуаль ная работа, групповая работа.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Техника выполнения упражнений.	
60.			Индивидуаль ная работа, групповая работа.	1	Совершенствов ание: блок аге- уке в дзенкуцу- дачи.	Техника выполнения упражнений.	
61.			4я неде ля	Беседа, групповая работа.	1	Совершенствов ание: блок сото-уке.	Техника выполнения упражнений.
62.				Игровая деят-ть.	1	Подвижные игры.	Беседа.
63.	М А Й	1я неде ля	Беседа, двигательная деят-ть.	1	Совершенствов ание: блок гедан-барай в дзенкуцу-дачи.	Контрольный норматив.	
64.				Индивидуаль ная и групповая работа.	1	Силовые упражнения.	Контрольный норматив.
65.			2я неде ля	Индивидуаль ная и групповая работа.	1	Совершенствов ание аге-уке в дзенкуцу-дачи.	Контрольный норматив.
66.				Индивидуаль ная и групповая работа.	1	Продольный шпагат.	Контрольный норматив.

67.		3я неде ля	Индивидуаль ная и групповая работа.	1	Совершенствов ание: блок сoto-уке в стойка киба- дачи.	Контрольный норматив.
68.			Индивидуаль ная и групповая работа.	1	Общеразвиваю щие упражнения.	Контрольный норматив.
69.		4я неде ля	Индивидуаль ная и групповая работа.	1	Совершенствов ание: разворот в стойках (маотэ).	Контрольный норматив.
70.			Индивидуаль ная и групповая работа.	1	Совершенствов ание: блок учи- уке в киба- дачи.	Контрольный норматив.
71.			Групповая работа.	1	Упражнения на равновесие.	Техника выполнения упражнений.
72.			Игровая деят-ть, беседа.	1	Подвижные игры	Беседа.

#### Календарный план занятий в летний период (дополнительно).

Месяц проведения дополнительных образовательных услуг в летний период выбирается исходя из графика отпуска педагога и графика ремонта дошкольного учреждения. Количество часов в неделю- 2 часа. Время проведения занятий – в соответствии с расписанием, место проведения – спортивный зал.

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия.	Форма контроля.
1.	1	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная деятельность, групповая работа.	Техника выполнения упражнения.
2.	1	Совершенствование: стоек киба-дачи и дзенкуцу-дачи.	Индивидуальная и фронтальная работа.	Техника выполнения упражнения.
3.	1	Силовые упражнения (работа в подгруппах).	Фронтальная работа, беседа.	Техника выполнения упражнения.
4.	1	Подвижные игры. Общая физическая подготовка.	Игровая и двигательная деят-ть.	Беседа.
5.	1	Совершенствование: блоков сото-уке и гедан-барай, агэ-уке, учи-уке.	Индивидуальная и фронтальная работа.	Техника выполнения упражнения.
6.	1	Упражнения на гибкость.	Двигательная деятельность, групповая работа.	Техника выполнения упражнения.
7.	1	Совершенствование: отжимание (и.п.- упор лёжа).	Двигательная деятельность, групповая работа.	Техника выполнения упражнения.
8.	1	Подвижные игры. Общая физическая подготовка.	Игровая и двигательная деят-ть.	Беседа.

## Контрольные нормативы для детей основной группы здоровья.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные нормативы.

Вид норматива	Форма диагностики
	5-6 лет
Сото-уке в киба-дачи.	Техника выполнения
Гедан-барај в дзенкуцу-дачи	Техника выполнения
Аге-уке в дзенкуцу-дачи	Техника выполнения
Учи-уке в киба-дачи	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки дзенкуцу дачи, киба-дачи.	Техника выполнения
Блоки сото-уке, гедан-барај, учи-уке, аге-уке.	Техника выполнения
Бег на выносливость	3-4 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Отжимание	2-7 раза
Приседание за минуту	30-40 раз
Вис на перекладине	40-60 сек
Гибкость	5-10 см
Прыжки на скакалке за минуту	20-40 раз
Пресс за минуту	10-35 раз
«Пистолетик»	2-5 раз на каждой ноге
Уголок	30-40 сек
Лодочка	30-40 сек

**Контрольные нормативы для детей, имеющих особенности в развитии**

Вид норматива	Форма диагностики
	2 год
Сото-уке в киба-дачи.	Техника выполнения
Гедан-барай в дзенкуцу-дачи	Техника выполнения
Аге-уке в дзенкуцу-дачи	Техника выполнения
Учи-уке в киба-дачи	Техника выполнения
Разворот в стойках (маотэ).	Техника выполнения
Стойки дзенкуцу дачи, киба-дачи.	Техника выполнения
Блоки сото-уке, гедан-барай, учи-уке, аге-уке.	Техника выполнения
Бег на выносливость	1.5-3 минуты
ОРУ	Техника выполнения
Отжимание	1-5 раза
Приседание за минуту	30-40 раз
Вис на перекладине	30-40 сек
Гибкость	5-10 см
Прыжки на скакалке за минуту	20-25 раз
Пресс за минуту	10-15 раз
«Пистолетик»	1-3 раз на каждой ноге
Уголок	25-30 сек
Лодочка	25-30 сек

## **Учебно-методическое обеспечение.**

### **Учебные пособия:**

1. Горская И.Ю., Суянгулова Л.А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. — Омск, 2000.
2. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. -М.: Советский спорт, 2000.
3. Ежевская К.А. Особенности динамики показателей скоростных способностей детей 4-5 лет в условиях стандартной тестовой тренировочной программы в детском саду // Теория и практика физ. культуры. 1995, №3, с. 15-18.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов и др.-М.: Медицина, 1987.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: ООО "Издательство Астрель". 2002.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А., Михайлова Л.К. "Старт". Программа физического воспитания в ДОУ //Дошкольное воспитание, 1996, № 1-12; 1997, № 7.

### **Иллюстративный материал:**

1. М. Накояма «Лучшее каратэ. Хъяны, Тэкки». М.: «Звезда», 1999г
2. А. Пфлюгер «Шотокан каратэ-до». М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002г

## **Методические рекомендации к проведению отдельных тем занятий.**

Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи спортивного воспитания и конкретные перспективы развития детей.

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения каратэ, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность. Рекомендуется использовать личностно-ориентированный подход (учет возраста и возрастной психологии детей), регламентированные методы обучения (метод основан на избирательном подходе в освоении двигательных умений и навыков), системный подход (стабильность посещения занятий – 2 раза в неделю).

Для детей, имеющих особенности в развитии рекомендуется меньше выполнять силовых и общеразвивающих упражнений, меньше по времени бегать. Бег лучше начинать с 1 минуты и постепенно в течение года увеличивать до 2-2,5 минут.

При ознакомлении детей с базовой техникой Кихон нужно объяснить смысл и технику каждого блока и стойки. При выполнении данной техники следить за низкой посадкой стоек и четким блокированием ударов. Используя метод наглядности, показать детям технику Кихон (показать на видео или показать самому педагогу). Иппон Кумитэ рекомендовано начинать со второго года обучения. Эти упражнения выполняются в парах. К этому времени дети осознают каким видом спорта они занимаются, становятся более послушнее, у них появляется навык выполнения Кихона.

Учитывая возраст детей, не возможно во время занятия обойтись без игрового метода. Игра становится стимулом хорошего поведения и старания правильного выполнения различных упражнений. Игру можно провести как в конце занятия, так и в течении. Например, поиграть в игру «Самые сильные ноги», в которой выиграет тот, кто больше раз присядет.

Дети не любят упражнения на растяжку мышц ног. Их можно вдохновить, используя метод поощрения, т.е. тянуть мышцы заканчивают раньше те дети, которые больше стараются.

Таким образом, педагог во время занятий должен учитывать физические, психологические и возрастные особенности развития ребенка.

**Рекомендуемый список литературы.**

1. Могендорф М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры. Ижевск: Удмуртия, 1975.
2. М. Накояма «Динамика каратэ». М.: «Ладомир», 1997г.
3. М. Накояма «Лучшее каратэ». С-Пб: «АСТ», 1995г.
4. М. Накояма «Лучшее каратэ. Хъяны, Тэкки». М.: «Звезда», 1999г.
5. М. Ояма «Классическое каратэ». М.: «Эксмо», 2006г.
6. М. Ояма «Ультиматум каратэ». С-Пб «РИПОЛЬ», 2002г.
7. М. Ояма «Это каратэ». М.: «Гранд», 2005г.
8. А. Пфлюгер «Шотокан каратэ-до». М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002г.
9. Рубан Э.Д. Глазные болезни: учеб. пособ. для среднего профессионального образования.- Ростов н/Д, Феникс, 2005.
10. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей: пособие для учителей. -М.: Просвещение, 183.