

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «СОКОЛЬ»  
(ГБОУ ЦРТДЮ "Сокол")

ул. Песчаная, д.5, г. Москва, 125057  
Телефон: (499) 157-08-82, факс (499) 157-04-61  
ОКПО 44452401, ОГРН 1037739041438, ИНН/КПП 7743040670/774301001

e-mail: [ctdiu-sokol@yandex.ru](mailto:ctdiu-sokol@yandex.ru)  
<http://sokol.dop.mskobr.ru>

Название программы	<b>«Физическое развитие детей дошкольного возраста с использованием элементов «Каратэ - Айки-Дзюцу»</b>
ФИО разработчиков (авторов программы)	Плотников Иван Викторович
Направленность образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Цель программы	Физическое воспитание детей, развитие общих и специальных физических качеств, посредством обучения элементам восточных единоборств Карате – Айки - Дзюцу.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• укрепление здоровья детей, физическое, умственное и духовное развитие;</li><li>• формирование представлений и знаний о пользе занятий физической культурой и спортом, основных гигиенических требованиях и правилах;</li><li>• расширение кругозора детей в области спорта и спортивных боевых искусств;</li><li>• обучение основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;</li><li>• обучение основным элементам восточных единоборств Карате - Айки-Дзюцу;</li><li>• развитие и совершенствование основных двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и др.) и общей физической подготовки, физической выносливости;</li><li>• развитие памяти, внимания, терпения, целеустремленности, уверенности в своих возможностях;</li><li>• воспитание основ здорового образа жизни;</li><li>• воспитание трудолюбия, ответственности.</li></ul>
Срок реализации	2 года
Возраст учащихся	5 –7 лет
Основные содержательные направления образовательного процесса	Теоретические занятия. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения, изучение стоек, изучение ударной техники рук, ног, изучение защитной техники, борцовской техники. Работа в парах. Дыхание. Акробатика. Страховка и само страховка. Методика восстановления. Работа в партере. Подготовка к соревнованиям. Экзамены на присвоение степени 9 - 8-

	КЮ.
Организация учебного процесса	Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу
Форма проведения занятий	Групповая.
Прогнозируемые результаты реализации программы	<p style="text-align: center;"><b>1 год обучения</b></p> <p><b><i>Обучающиеся будут знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Каратэ-Айки-Дзюцу;</li> <li>• специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет;</li> <li>• технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений;</li> <li>• программу на 9 кю Каратэ-Айки-Дзюцу.</li> </ul> <p><b><i>Обучающиеся будут уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений;</li> <li>• выполнять базовые элементы Каратэ-Айки-Дзюцу;</li> <li>• выполнять правила поведения в подвижных играх;</li> <li>• выполнять программу 9 кю Карате-Айки-Дзюцу.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2 год обучения</b></p> <p><b><i>Обучающиеся будут знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила страховки и само страховки;</li> <li>• специальную терминологию - название техники 8кю и команды по-японски;</li> <li>• правила отработки упражнений и техник в парах;</li> <li>• подводящие упражнения для техники Каратэ-Айки-Дзюцу;</li> <li>• программу 8 кю Каратэ-Айки-Дзюцу.</li> </ul> <p><b><i>Обучающиеся будут уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять страховку и само страховку;</li> <li>• выполнять упражнения и технику в парах;</li> <li>• правильно выполнять подводящие упражнения;</li> <li>• выполнять программу 8 кю Каратэ-Айки-Дзюцу;</li> <li>• взаимодействовать с коллективом сверстников.</li> </ul>