

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 38» городского округа Самара

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «10» августа 2023г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 38» г.о. Самара

М.В. Назарян

Приказ № 1 от «10» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
"КИКБОКСИНГ"**

Направленность: физкультурно - спортивное

Уровень программы: базовый

Возраст воспитанников 5-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик программы:

*Париков Евгений Алексеевич,*

*педагог дополнительного образования*

Самара, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Рабочая программа дополнительного образования детей 5-7 лет «Кикбоксинг» (далее Программа) муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 38» городского округа Самара (далее МБДОУ) является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии методическими рекомендациями:

Данная программа является модифицированной на основе программ и технологий «Каратэ» Касаткина Н.С. - педагога высшей квалификационной категории, Заслуженного наставника Российского Союза Боевых Искусств и Иванова А.В., Кёкусинкай «Каратэ. Техника, тактика», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников.

Рабочая программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 38» городского округа Самара в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения.

Основанием для разработки Программы служат: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ; О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.; Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил С П 2.4.3648-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении и порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242); Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ; Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Проект).

В рабочей программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Программа реализуется за рамками дополнительной образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад № 38» г.о. Самара.

### **Актуальность.**

Как спортивная дисциплина, традиционное каратэ относится к нестандартным или ситуационным видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств, а спортивные достижения зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность.

Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы. Система подготовки в Киокусинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - Путь воинских искусств). В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технику

-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств в сочетании с необеспеченностью учреждений образования физкультурно - спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ для дошкольников» особенно актуальной.

#### **Практическая значимость**

Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребёнка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и, прежде всего, способствуют его укреплению. Воспитанники могут применить полученные знания, практические умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, укрепления здоровья на всех последующих жизненных этапах.

#### **Новизна.**

Новизна дополнительной образовательной предполагает новые методики преподавания и педагогические технологии в проведении занятий, нововведения в формах диагностики и проведения итогов реализации программы.

#### **Целесообразность.**

С точки зрения педагогической целесообразности можно с уверенностью сказать, что занятия каратэ дают подрастающему поколению устойчивую платформу не только в общефизическом развитии, но и духовнонравственном. Установление иерархичности и строгой дисциплины в группах формирует жизненно важные навыки (уважение к старшим, помощь младшим и более слабым, умение ставить и достигать цели) и воспитывает волевой и трудолюбивый характер. Соревновательный опыт и поясная система также способствуют укреплению целеполагания и умению справляться с трудностями и промахами.

#### **Региональный (территориальный) компонент**

Данная программа для детского сада имеет региональный компонент, так как в данном микрорайоне с большой плотностью жителей отсутствует специализированная детская спортивная школа по изучению боевого искусства каратэ.

#### **Группа воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста 4-7 лет**

**Форма** – групповая в количестве не более 15 воспитанников, **режим занятий** 2 раза в неделю

**Срок реализации программы- 2 года** по 8 месяцев (с октября по май)

#### **Цель программы**

Формирование физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами различных единоборств (каратэ).

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие:**

- познакомить детей с историей единоборств;
- способствовать поэтапному физическому развитию воспитанников;

- обучить специальной терминологии;
- обучить основным техническим и тактическим элементам;
- обучить основам выполнения базовой техники;
- обучить основным элементам борьбы каратэ.

**Развивающие:**

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- способствовать физическому и психологическому развитию воспитанников.

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, спортивная этика, уважение к товарищам по команде;
- развивать умение добиваться намеченной цели;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку

**Планируемые образовательные результаты обучающихся в конце обучения**

метапредметные	личностные	предметные
повышение уровня развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость; осознание значимости ведения здорового образа жизни; умение ставить цель; умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса; сформированность мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; умение принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и	воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности; приобретение опыта общения в коллективе. соблюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий; наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине; умение соблюдать спортивный этикет; наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка; повышение самооценки	знание основ этикета каратэ; уверенное владение терминологическим аппаратом; умение демонстрировать кругозор в области истории каратэ, его сущности; уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений; умение демонстрировать навыки и умения владения техникой каратэ.

образовательной-тренировочной деятельности	воспитанников; умение справляться со страхами; умение выполнять указания педагога; наличие уверенности в себе и в своих силах	
--	---	--

### **Используемые образовательные технологии, методы и средства обучения**

Данная программа является модифицированной на основе программ и технологий Н.С. Касаткина «Каратэ», Иванова, А.В., Кёкусинкай «Каратэ. Техника, тактика», 10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ.

Каратэ – вид спорта японской культуры, направленный на самооборону. Исторически сложившиеся традиции использования приемов исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку обучающихся, делают этот вид единоборств важным средством физического и моральноволевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Элементы каратэ повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Единоборства способствуют выработке самодисциплины, формируют внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

### **Содержание образовательной деятельности по Программе**

#### **1 год обучения**

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом, физическими упражнениями;
- овладение основами техники выполнения обширных упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (преимущественной направленности на развитие гибкости, быстроты, ловкости, силы).

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- метание легких снарядов (мешочков, теннисных мячей)
- ОР силовые упражнения

Основные методы выполнения упражнений

- игровой
- равномерный
- повторный

Основные направления тренировки:

- на этом этапе существует опасность перегрузки детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 4-5 лет доступны упражнения с мешочками 100гр., теннисными мячами, детскими гантелями весом до 150гр.

- упражнения скоростно-силового характера следует выполнять дозированно, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры, комплексы игровых упражнений и заданий;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;

- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

- методы игровой направленности является основным на данном этапе;

- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи);

- передвижениям: по прямой, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад).

- приемам самостраховки при падениях

При организации занятий с детьми 4-5 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

## **2 год обучения (старшая и подготовительная к школе группа)**

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на

- развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения

- подвижные игры и игровые упражнения

- прыжки и прыжковые упражнения

- элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки на лопатках)

- метание легких снарядов (мешочков, теннисных мячей)

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений

- игровой



- равномерный
- повторный
- круговой

Основные направления тренировки

- чтобы не допустить перегрузки детского организма, следует осторожно дозировать нагрузку. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 5-6 лет доступны упражнения с мешочками 150гр., теннисными мячами, детскими гантелями весом до 150гр.;
- упражнения скоростно-силового характера следует выполнять дозированно, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры, комплексы игровых упражнений и задания;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;
- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение данных средств, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Комплексы упражнений (на скорость) применяют в начале основной части занятия после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине занятия. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах с направленностью на каратэ большое внимание уделяется акробатике.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

- методы игровой направленности является основным на данном этапе;
- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи)
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)
- приемам самостраховки при падениях
- удары руками и ногами (ое-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении)
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)

При организации занятий с детьми 5-7 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

### **Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

*Принцип комплексности* программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.



*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебнотренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

В структуру организации непосредственной образовательной деятельности в кружке входит:

Вводная часть (длительность 4-5 минут) – разминка; упражнения на развитие гибкости;

Основная часть (длительность 15-20 минут) – изучение основных стоек; изучение техник

ударов руками и ногами; техника блоков; Заключительная часть (длительность 3-5 минут) – освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках.

Разработан учебно-тематический план, в каждом разделе программы определены задачи воспитания и обучения.

Этапы обучения детей дошкольного возраста двигательным действиям.

Первоначальное обучение. Создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы

Углублённое разучивание. Непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Совершенствование. На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

Занятия включают в себя как теоретическую, так и практическую часть.

Теоретическая часть проходит в форме:

- бесед;
- объяснений;
- инструктажа;
- комментариев.

Практические занятия проводятся в форме:

- тренировок (учебные занятия);
- учебных игр;
- состязаний.

Основная форма организации занятий – групповая.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Минимальный нормативный срок освоения Программы – 64 часа в год (2 занятия в неделю) для каждой возрастной группы отдельно. Максимальный срок освоения Программы – 192 часов (2 занятия в неделю) в течение 2х лет.

Период реализации Программы с октября по май.

Комплектование детей для занятий в группы по каратэ проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра, результатов проверки исходного уровня физической подготовленности, на основании личного заявления родителей

Название разделов и тема	Количество часов			Количество часов			Формы аттестации и/контроля
	Теория (мин)	Практика (мин)	Всего занятий	Теория (мин)	Практика (мин)	Всего занятий	
	<b>1 год обучения</b>			<b>2 год обучения</b>			<b>Участие в сдаче норм ГТО, спортивное развлечение, открытое занятие для родителей</b>
<b>Техника выполнения физических упражнений</b>	50	1,3	10	50	3,2	10	
<b>Развитие общих физических качеств</b>	50	1,3	10	50	3,2	10	
<b>Развитие специальных физических качеств</b>	50	1,3	10	50	3,2	10	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	50	1,3	10	50	3,2	10	
<b>Эстафеты</b>	50	1,3	10	40	2,4	8	
<b>Техника каратэ-до: Кихон – базовая техника</b>	10	30	2	10	40	2	
<b>Техника каратэ-до: Кихон-кумитэ – базовая техника с партнером</b>				10	40	2	
<b>Подготовительные упражнения техники каратэ-до</b>	10	30	2	10	40	2	
<b>Совершенствование ранее изученного материала в различном сочетании</b>	10	30	2	10	40	2	
<b>«Рейги» - этикет каратэ-до</b>				10	40	2	
<b>Развивающие беседы</b>				10	40	2	
<b>Техника безопасности при</b>	1	30	2	10	40	2	

занятиях каратэ-до; в зале; на спортивной площадке.	0						
Зачеты по ОФП	1 0	30	2	10	40	2	
<b>ИТОГО</b>	<b>64 занятия</b>			<b>64 занятия</b>			

### Календарный учебный график

<b>Начало занятий</b>	<b>01 октября 2022 года</b>
<b>Окончание занятий</b>	<b>31 мая 2023 года</b>
<b>Каникулярное время</b>	<b>28 декабря 2022 года по 11 января 2023 года</b>
<b>Количество занятий</b>	<b>64</b>
<b>Количество учебных недель</b>	<b>32 недели</b>
<b>Продолжительность занятий</b>	<b>30 минут</b>
<b>Режим занятий</b>	<b>2 раза в неделю во второй половине дня</b>

### Учебно-тематический план

1 год обучения	
<b>ОКТЯБРЬ</b>	
Занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
Занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 4	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений) занятие
Занятие 5	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.

Занятие 6	История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Занятие 7	Понятие о до-дзе, основы этики: -до-дзе - место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правилаповедения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера.
Занятие 8	Понятие о до-дзе, основы этики: -точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся; -находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или лечь на пол только с разрешения тренера- преподавателя.
<b>НОЯБРЬ</b>	
Занятие 9	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 10	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ).
Занятие 11	Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 12	Понятие о до-дзе, основы этики: -допустив ошибку или неловкость, попросить прощения; -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до - дзе;
Занятие 13	Понятие о до-дзе, основы этики: -вести себя с достоинством; -быть скромным. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Занятие 14	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации втрадиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен
Занятие 15	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации втрадиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен; - соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.
Занятие 16	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в

	избранном виде спорта
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
Занятие 17	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки: аге- уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто- уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто- учи, нукитэ
Занятие 18	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 19	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры
Занятие 20	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 21	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 22	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
Занятие 23	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени
Занятие 24	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
<b>ЯНВАРЬ</b>	
Занятие 25	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени
Занятие 26	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в

	<p>максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
Занятие 27	<p>Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера</p>
Занятие 28	<p>Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера</p>
Занятие 25	<p>Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени</p>
Занятие 29	<p>Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно - тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);</p>
Занятие 30	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.</p>
Занятие 31	<p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание</p>
Занятие 32	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
Занятие 33	<p>Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)</p>
Занятие 34	<p>Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)</p>
Занятие 35	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
Занятие 36	<p>Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в</p>

	спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно- тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)
Занятие 37	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 38	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 39	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание
Занятие 40	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто- уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто- учи, нукитэ.
МАРТ	
Занятие 41	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры
Занятие 42	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 43	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 44	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 45	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 46	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе,



	<p>максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.</p>
Занятие 47	<p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.</p>
Занятие 48	<p>Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.</p>
<p><b>АПРЕЛЬ</b></p>	
Занятие 49	<p>Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.</p>
Занятие 50	<p>Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.</p>
Занятие 51	<p>Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.</p>
Занятие 52	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
Занятие 53	<p>Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, -действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза, взрыва, стихийное бедствие и др.).</p>
Занятие 54	<p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
Занятие 55	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто- уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто- учи, нукитэ.</p>
Занятие 56	<p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с</p>

	максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
<b>МАЙ</b>	
Занятие 57	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 58	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 59	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.
Занятие 60	Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ
Занятие 61	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры
Занятие 62	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 63	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)..
Занятие 64	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени

2 год обучения	
<b>ОКТЯБРЬ</b>	
Занятие 1-2	Техника безопасности. Профилактика травматизма. Использование силы, реакции. Три психологических принципа. Стойки: хейсоку-дачи.
Занятие 3-4	СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.
Занятие 5-6	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.

Занятие 7-8	СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.
<b>НОЯБРЬ</b>	
Занятие 9-10	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.
Занятие 11-12	СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: кйба-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.
Занятие 13-14	Разминка. Растяжка. Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.
Занятие 15-16	Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
Занятие 17-18	СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.
Занятие 19-20	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.
Занятие 21-22	СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.
Занятие 23-24	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кйба-дачи.
<b>ЯНВАРЬ</b>	
Занятие 25-26	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кйба-дачи
Занятие 27-28	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.
Занятие 29-30	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.
Занятие 31-32	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
Занятие 33-34	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.
Занятие 35-36	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.
Занятие 37-38	СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).
Занятие 39-40	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.
Занятие 35-36	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.
<b>МАРТ</b>	
Занятие 41-42	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото-учи.

Занятие 43-44	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.
Занятие 45-46	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.
Занятие 47-48	Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.
АПРЕЛЬ	
Занятие 49-50	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.
Занятие 51-52	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.
Занятие 53-54	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.
Занятие 55-56	Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.
МАЙ	
Занятие 57-58	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП.
Занятие 59-60	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.
Занятие 61-62	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.
Занятие 63-64	Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.

## **Контроль и оценка результатов реализации программы**

### **Показатели достижений детей в освоении программы**

Средняя группа

К концу года дети могут знать:

- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности во время занятий по каратэ в спортзале;
- спортивную терминологию.

К концу года дети могут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

Старшая и подготовительная к школе группа

К концу года дети могут знать:

- историю возникновения каратэ в адаптированной доступной по возрасту форме
- спортивную терминологию;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ.

К концу года дети могут уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.);
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять отработку технических приемов – ударов;
- выполнять элементы базового кумитэ.

### Оценка уровня развития:

#### Мониторинг индивидуального физического развития детей 4–5 лет (средний возраст)

Оцениваемые параметры		Критерии оценки
1.	Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам	2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов. 0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
	Бег на 30 м со старта (с)	
	Мал.	8,5-8,0
	Дев.	8,7-8,1
	Прыжок в длину с места (см)	
	Мал.	77-93
	Дев.	72-87
	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	
	Мал.	1-3
	Дев.	2-5
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
	Мал.	5-8
	Дев.	5-8
	Статическое равновесие с открытыми глазами (с)	
	Мал.	10-19
	Дев.	13-18

	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя) (см)	
		Мал. 10-20
		Дев. 14-18
2.	Охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения	<p>2 балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические упражнения.</p> <p>1 балл – ребёнок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует, физические упражнения выполняет, но без особого интереса.</p> <p>0 баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это неохотно.</p>
3.	Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.	<p>2 балла – движения не скованны, осанка правильная.</p> <p>1 балл – присутствует некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки.</p> <p>0 балла – движения неритмичны, неорганизованны, ребёнок явно сутулится.</p>
4.	Умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.	<p>2 балла – правильно и хорошо выполняет задания.</p> <p>1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами.</p> <p>0 баллов – не может выполнить задание (не может лазить, не пропуская реек, не может прыгнуть по правилу).</p>

5.	Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.	2 балла – правильно и хорошо выполняет задания. 1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами. 0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.
6.	Умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75 см	2 балла - правильно и хорошо выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его. 1 балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см.) несоответствие нормативам. 0-баллов – не укладывается в норматив.

**Мониторинг индивидуального физического развития  
детей 5-7 лет (старший возраст)**

Оцениваемые параметры		Критерии оценки
1.	1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам	2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов. 0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
	Бег на 30 м со старта (с)	
	Мал.	8,2-7,5
	Дев.	8,3-7,6
	Прыжок в длину с места (см)	
	Мал.	90-105
	Дев.	85-102
	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	
	Мал.	3-5
	Дев.	3-10
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	



	Мал.	6-10
	Дев.	6-9
Статическое равновесие с открытыми глазами (с)	Мал.	15-25
	Дев.	20-30
Гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см)	Мал.	4-7
	Дев.	7-10
Прыжок через скакалку (кол-во раз)	Мал.	3-5
	Дев.	3-10
2.	Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования	<p>2- балла – ребёнок охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш.</p> <p>1- балл – ребёнок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций, ни при выигрыше, ни при проигрыше.</p> <p>0- баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.</p>
3.	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.	<p>2- балла – движения не скованны, осанка правильная.</p> <p>1- балл – присутствуют некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки.</p> <p>0- балла – движения неритмичны, не организованы, ребёнок явно сутулится</p>

4.	Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см	2- балла - правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его. 1- балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам. 0 - баллов - не укладывается в норматив.
5.	Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.	2- балла - правильно и хорошо выполняет задания. 1- балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами. 0- баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.
6.	Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.	2- балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует. 1- балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх. 0 - баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

**Средства контроля** – педагогическое наблюдение.

В ходе реализации программы используется диагностическая методика медико-психологического обследования ИФРР основанная на индивидуально-дифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка – и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке.

Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год – в начале (сентябре) и в конце (апреле).

Для проведения мониторинга физических качеств дошкольников по каратэ используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)**

### **Материально-техническое оборудование.**

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: канат - 1 шт., кольца, шведская стенка - 1 шт., маты - 5 шт., гимнастические скамейки (разных размеров) - 4 шт., батут - 1 шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, шагайки - 5 шт., массажные мячи - 6 шт., обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, гимнастические палки и коврики.

### **Методическое - учебники, учебные пособия, учебное оборудование, демонстрационное оборудование**

Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется музыкальный центр, медиатека, фонотека, мультимедийное оборудование (экран, диапроектор). Мольберт, аудио-видеоаппаратура, аудиовидеозаписи, материалы по страноведению: фотографии, рисунки, карты, флаги стран, игры

### **Информационное (литература для учителя)**

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.

11. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
12. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.