

Управление образования и молодёжной политики администрации
городского округа город Бор

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол от 29.08.2025 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

приказом
МАДОУ детского сада № 26
«Антошка» от 29.08.2025 г. № 75-о

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«КАРАТЭ-ДО (стиль шито-рю)»
(ознакомительный уровень)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Дмитриева И.А.

Должность: инструктор по физической культуре

городской округ город Бор
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№п/ п	Раздел	стр.
1.	Пояснительная записка	3 стр.
2.	Учебный план	9 стр.
3.	Содержание программы	16 стр.
	<i>Комплекс организационно-педагогических условий</i>	
4.	Календарный учебный график	52 стр.
5.	Формы контроля, аттестации	53 стр.
6.	Оценочные материалы	54 стр.
7.	Методическое обеспечение	55 стр.
	<i>Воспитательный компонент</i>	
8.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	57 стр.
9.	Формы и методы воспитания	58 стр.
10.	Условия воспитания, анализ результатов	58 стр.
11.	Календарный план воспитательной работы	59 стр.
	<i>Условия реализации программы</i>	
12.	Кадровое обеспечение	61 стр.
13.	Материально-техническое обеспечение	61 стр.
14.	Информационное обеспечение	62 стр.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по каратэ-до «КАРАТЭ-ДО (стиль шито-рю)» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей:

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Актуальность: Программа актуальна в соответствии с социальным запросом родителей и детей на развитие укрепление здоровья, улучшение физического развития, формирование полезных привычек и повышение качества жизни. Программа разработана в соответствии с государственным запросом к доп. образованию в рамках реализации государственной политики в области образования, направленной на обеспечение доступности качественного образования для всех граждан, развитие творческого и интеллектуального потенциала личности, а также удовлетворение потребностей общества и государства в квалифицированных кадрах. Актуальность подтверждается ее направленностью на реализацию целей и задач, обозначенных в государственных документах стратегического планирования, а именно: актуальна в связи с решением социальной проблемы малой двигательной активности детей.

Отличительные особенности программы состоят в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий:

- ✓ дыхательной гимнастики,
- ✓ оздоровительной суставной гимнастики,
- ✓ детского фитнеса,
- ✓ классических оздоровительных методик и общефизической подготовки,
- ✓ синтеза оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Занятия каратэ-до оказывают разностороннее воздействие на организм ребёнка, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом **додзе** — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, инструктору (сенсею).

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Уровни освоения: ознакомительный (1 год обучения)

Базовый (2 год обучения)

Есть преемственность-после 1 года обучения (базовые стойки, блоки, удары) ребята переходят на 2 этап обучение, где происходит разучивание техники кихон и ката, использование техники в поединке.

Программа построена по **модульному** принципу.

1-й год обучения (старшая группа 5-6 лет)

№ п/п	Название модуля	Всего академических часов (теория/практика)	Формы промежуточной аттестации
1.	Bazis каратист	24/48	Выполнение заданий, контрольные тесты и нормативы, показательные выступления.
		24/48 Итого по программе: 72ч.	

2-й год обучения (подготовительная группа 6-7 лет)

№ п/п	Название модуля	Всего академических часов (теория/практика)	Формы промежуточной аттестации
1.	Юный каратист	24/48	Выполнение заданий, контрольные тесты и нормативы, показательные выступления.
		24/48 Итого по программе: 72ч.	

Адресат программы: дети 5-7 лет.

Дети в возрасте 5-7 лет находятся на важном этапе развития, который характеризуется рядом особенностей, требующих особого подхода к обучению и воспитанию. Дополнительная общеобразовательная программа для этого возраста необходима для того, чтобы учесть и поддержать эти особенности, способствуя гармоничному развитию ребенка. Рассмотрим основные аспекты:

Поло-возрастные особенности

1. Физическое развитие:

- В этом возрасте дети активно растут и развиваются физически. Их координация улучшается, они становятся более ловкими и выносливыми. Дополнительные занятия, такие как спортивные секции или творческие

мастерские, помогают развивать моторику и физическую активность, что особенно важно для профилактики гиподинамии.

2. Когнитивное развитие:

- Дети 5-7 лет начинают активно познавать мир, у них развивается абстрактное мышление, улучшается память и внимание. Дополнительные занятия, например, по развитию речи, логике или творчеству, помогают стимулировать эти процессы и подготовить ребенка к школьному обучению.

3. Социальное развитие:

- В этом возрасте дети начинают активно взаимодействовать с другими детьми, учатся строить отношения, делиться и сотрудничать. Дополнительные программы, включающие групповые занятия, помогают развивать социальные навыки, такие как эмпатия, умение слушать и договариваться.

Индивидуально-психологические особенности

1. Эмоциональная сфера:

- Дети 5-7 лет часто испытывают сильные эмоции, но еще не всегда умеют их контролировать. Дополнительные занятия, такие как театральные кружки или занятия по рисованию, помогают детям выражать свои эмоции в безопасной и творческой форме.

2. Мотивация и интерес:

- В этом возрасте дети особенно восприимчивы к новым знаниям и увлечениям. Дополнительные программы, которые соответствуют их интересам, помогают поддерживать мотивацию к обучению и развитию.

3. Самооценка:

- У детей 5-7 лет начинает формироваться самооценка. Успехи в дополнительных занятиях могут положительно влиять на их уверенность в себе и чувство собственного достоинства.

Физические особенности

1. Развитие мелкой моторики:

- В этом возрасте важно развивать мелкую моторику, которая напрямую связана с развитием речи и подготовкой к письму. Занятия, такие как лепка, рисование или конструирование, помогают в этом.

2. Здоровье и физическая активность:

- Дети 5-7 лет нуждаются в регулярной физической активности для поддержания здоровья и развития. Дополнительные спортивные занятия помогают предотвратить проблемы с осанкой, укрепить иммунитет и развить выносливость.

Иные особенности

1. Подготовка к школе:

- Дополнительные программы могут включать элементы подготовки к школе, такие как развитие навыков чтения, письма и счета. Это помогает детям легче адаптироваться к школьному обучению и снижает уровень стресса при переходе в новую среду.

2. Творческое развитие:

- В этом возрасте дети особенно открыты для творчества. Дополнительные занятия по музыке, рисованию или танцам помогают развивать их творческий потенциал и воображение.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная программа для детей 5-7 лет необходима для того, чтобы учесть их поло-возрастные, индивидуально-психологические и физические особенности, а также поддержать их гармоничное развитие в этот важный период жизни.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Наполняемость группы в 15 человек по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет является оптимальной и обоснованной по нескольким причинам:

1. Индивидуальный подход

- В группах с таким количеством детей педагог может уделить достаточно внимания каждому ребенку. Это особенно важно в физкультурно-спортивной деятельности, где требуется индивидуальный подход к развитию физических навыков, координации и выносливости.

- Педагог может корректировать нагрузку и упражнения в зависимости от уровня подготовки и физических возможностей каждого ребенка, что способствует более эффективному развитию.

2. Безопасность

- В небольших группах легче контролировать детей во время выполнения физических упражнений, что снижает риск травм и несчастных случаев.

- Педагог может более внимательно следить за техникой выполнения упражнений и своевременно корректировать ошибки, что особенно важно для детей младшего возраста.

3. Социальное взаимодействие

- Группы из 10-15 человек способствуют развитию социальных навыков. Дети учатся работать в команде, взаимодействовать друг с другом, делиться и договариваться.

- В такой группе дети могут поддерживать друг друга, учиться на примере более успешных сверстников и развивать чувство коллективизма.

4. Психологический комфорт

- Небольшие группы создают более комфортную и безопасную атмосферу для детей, что особенно важно для детей 5-7 лет, которые могут испытывать стеснение или страх перед новыми занятиями.

- В таких группах дети чувствуют себя более уверенно и открыто, что способствует их активному участию в занятиях.

5. Эффективность обучения

- В группах с оптимальным количеством детей педагог может более эффективно организовать учебный процесс, включая разнообразные формы работы: индивидуальные, парные и групповые задания.

- Это позволяет разнообразить занятия и поддерживать интерес детей к физической активности.

6. Контроль и оценка

- В небольших группах педагог может более точно оценивать прогресс каждого ребенка, отслеживать его успехи и трудности, а также своевременно вносить коррективы в программу.

- Это позволяет обеспечить индивидуальный подход к обучению и развитию каждого ребенка.

Таким образом, наполняемость группы в 15 человек является обоснованной и способствует эффективному развитию детей 5-7 лет, обеспечивая индивидуальный подход, безопасность, социальное взаимодействие и психологический комфорт.

Цель программы:

Формирование у занимающихся положительной мотивации к занятиям каратэ-до и отбор одарённых детей для дальнейших занятий, совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Задачи:

Развивающие:

- Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
- Развивать внутреннюю и духовную силы.
- Развивать способность мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия.
- Развивать основные двигательные способности: силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений, равновесие.

Образовательные:

- Создать представления у детей об истории единоборств.
- Создать представление о специальной терминологии единоборств.
- Научить детей выполнению основных технических и тактических элементов.
- Изучить базовую технику каратэ-до.

Воспитательные:

- Воспитывать морально-волевые качества личности (смелость, решительность, инициативность, выдержку).
- Воспитывать чувство уважения к товарищам и преподавателю.
- Воспитывать дисциплину.

Оздоровительные:

- Повысить сопротивляемость организма ребёнка действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
- Формировать ощущение правильной осанки.

- Укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Срок реализации программы: рассчитан на два года.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 144 учебных часа- 72 часа на первый год обучения для обучающихся 5-6 лет, 72 часа на второй год обучения для обучающихся 6-7 лет.

Режим занятий: Количество занятий-2 занятия по 25 минут для обучающихся 5-6 лет, 2 занятия по 30 минут для обучающихся 6-7 лет.

Форма обучения: очная

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: вводные, традиционные, практические, занятия ознакомления, повторения, обобщения и контроля полученных знаний, комплексные, интегрированные, диагностические, нетрадиционные (тренировочные, теоретические занятия, соревнования на первенство), подвижные игры, тестирование и контроль (мониторинг двигательной подготовленности), показательные выступления.

Все занятия (кроме вводного) имеют практико-ориентированный характер. Каждый учащийся может работать как индивидуально над собственными учебными творческими проектами, так и над общим в команде.

Исходя из поставленных задач, **прогнозируемые результаты**

могут быть следующими:

Развивающие результаты:

- у детей повысится уровень физических показателей: силы, выносливости, гибкости, скорости, координации движений и равновесия.

- у детей будет наблюдаться гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Дети будут проявлять:

- уверенность в себе, целеустремленность и настойчивость в достижении целей.
- эмоциональную устойчивость и умение справляться с трудностями.

Дети будут лучше ориентироваться в пространстве и времени, смогут планировать и прогнозировать свои движения.

Образовательные результаты:

- У детей будут сформированы базовые знания об истории возникновения и развития единоборств, дети будут знать основные термины и понятия, используемые в единоборствах.

- Дети будут уметь выполнять базовые техники и приемы, используемые в единоборствах, смогут демонстрировать умение применять тактические приемы в игровых и соревновательных ситуациях.

- Воспитанники будут владеть основными стойками, ударами, блоками и перемещениями в каратэ-до и демонстрировать технику выполнения базовых

элементов и комбинаций.

Воспитательные результаты:

- Дети будут проявлять смелость, решительность, инициативность и выдержку в различных ситуациях.
- Дети будут демонстрировать уважение к другим людям, их мнению и достижениям, а также проявлять культуру общения и взаимодействия в коллективе.
- Дети будут соблюдать правила и нормы поведения.
- Дети будут проявлять ответственность за свои действия и поступки.

Оздоровительные результаты:

- Дети будут демонстрировать устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.
- У детей повысится иммунитет.
- Дети будут иметь привычку к регулярным физическим нагрузкам.
- Дети будут иметь привычку к правильному положению тела.

Эти результаты будут способствовать всестороннему развитию детей 5-7 лет, формированию у них здорового образа жизни, развитию физических и личностных качеств, а также подготовке к дальнейшему обучению и жизни в обществе.

Способы определения результативности:

Определение результативности освоения ребенком программы происходит в ходе промежуточных аттестаций.

По окончании месяца: тестирование.

Определение результативности освоения программы соответствует

- 3 критериям:
- **высокий уровень**
 - **средний уровень**
 - **низкий уровень**

Форма подведения итогов реализации программы: зачет.

Зачет проводится в виде показательных выступлений.

2. Учебный план

модуль	Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы.
	Теория	Практика	Всего	
		а		

Модуль 1 года (Bazis)	36	36	72	конец 1 г.о./зачет
Модуль 2 года (Юный)	36	36	72	конец 2 г.о./зачет
Итого	72	72	144	
Всего				

2.1. Учебно-тематический план (144 часа)

Модуль 1 г.о. обучения (5-6 лет)					
№ п/п месяц	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Правила ТБ. Базовые стойки, блоки и удары Вводное занятие. Что такое каратэ?	1	0,5	0,5	Беседа, практический контроль (Наблюдение за выполнением упражнений в группе, выявление ошибок и коррекция действий)
2	Основные стойки	1	0,5	0,5	Практический контроль
3	Удар рукой ои цуки.	2	1	1	Практический контроль
4	Блок агэ уке.	2	1	1	Практический контроль
5	Блок гидан бараэ.	1	0,5	0,5	Практический контроль, страховка, помощь
6	Фитнес- тестирование. Прыжок в длину с места.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов

	Гибкость.				
7	Кихон. Удар ногой маэ гэри.	3	1,5	1,5	Практический контроль
8	Стойка мото дачи. .	1	0,5	0,5	Практический контроль
9	Стойка дзенкуцы дачи.	1	0,5	0,5	Практический контроль
10	Удар рукой ои-цуки.	1	0,5	0,5	Практический контроль
11	Кихон.	2	1	1	Практический контроль
12	Тестирование. «Мостик», челночный бег 3х10м.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
13	Кумитэционная стойка.	1	0,5	0,5	Практический контроль
14	Правила соревнований. Знакомство с базовыми правилами соревнований по кумитэ.	1	0,5	0,5	Практический контроль
15	Техника перемещений в кумитэ.	1	0,5	0,5	Практический контроль
16	Блок гидан бараэ.	1	0,5	0,5	Практический контроль
17	Связка-удар ои цуки- маэ гери.	1	0,5	0,5	Практический контроль
18	Связка-удар гяку- цуки- маэ гери.	1	0,5	0,5	Практический контроль
19	Кихон.	1	0,5	0,5	Практический контроль.

					Страховка, помощь
20	Тестирование. Отжимания. Тест на гибкость.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
21	Разучить поворот (матэ) в кихон, акцент выдоха на ударе.	3	1,5	1,5	Практический контроль.
22	Разучить всю технику кихон.	3	1,5	1,5	Практический контроль
23	Поединок. Кихон.	2	1	1	Практический контроль
24	Тестирование. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища за 30 сек.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов. Самонаблюдение. (самочувствие и прогресс занятий)
25	Связка-удар ои цуки- маэ гери.	3	1,5	1,5	Практический контроль
26	Поединок. Кихон.	2	1	1	Практический контроль
27	Тестирование. Отжимания. Тест на гибкость.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
28	Удар ногой маваши- гери миги.	4	2	2	Практический контроль
29	Связка-удар ои цуки- маваши гери.	2	1	1	Практический контроль
30	Тестирование. Челночный бег 3х10м, прыжок в длину.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов

31	Ои цуки-блок агэ уке-маэ гери- гидан бараэ в кихон.	3	1,5	1,5	Практический контроль
32	В парах блок агэ уке-удар ои цуки.	1	0,5	0,5	Практический контроль
33	Блок гидан бараэ.	1	0,5	0,5	Практический контроль
34	Удар ои цки-маэ гери- аге уке -гидан бараэ в кихон.	1	0,5	0,5	Практический контроль
35	Блоки в стойке дзенкуцы дачи.	2	1	1	Практический контроль
36	Тестирование. Гибкость. Отжимания.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
37	Кихон.	8	4	4	Практический контроль
38	Тестирование Мостик. Челночный бег 3х10м.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
39	Закрепить умения ведения боя.	4	2	02	Практический контроль
40	Кихон.	1	0,5	0,5	Практический контроль
41	Закрепить знания ранее изученной техники.	1	0,5	0,5	Аттестация достижений
42	Тестирование. Бег на 30м, 300м	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов Самонаблюдение. (самочувствие и прогресс занятий)

	Всего часов	72	36	36	
Модуль 2 г.о. обучения (6-7 лет)					
№ п/п месяц	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Правила ТБ. Базовые стойки, блоки и удары Вводное занятие. Что такое каратэ?	1	0,5	0,5	Беседа, практический контроль (Наблюдение за выполнением упражнений в группе, выявление ошибок и коррекция действий)
2	Основные стойки	1	0,5	0,5	Практический контроль
3	Удар рукой ои цуки.	2	1	1	Практический контроль
4	Блок агэ уке.	1	0,5	0,5	Практический контроль
5	Блок гидан бараэ.	1	0,5	0,5	Практический контроль, страховка, помощь
6	Блок сото укэ.	1	0,5	0,5	Практический контроль Страховка.
7	Фитнес- тестирование. Прыжок в длину с места. Гибкость.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
8	Кихон. Дыхание Удар ногой маэ гэри. Маваши гери.	4	2	2	Практический контроль

9	Стойка мото дачи.	3	1,5	1,5	Практический контроль
10	Кихон.	1	1	1	Практический контроль
11	Тестирование. «Мостик», челночный бег 3х10м.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
12	Кихон. Кумитэционная стойка.	2	1	1	Практический контроль
13	Правила соревнований. Знакомство с базовыми правилами соревнований по кумитэ.	3	1,5	1,5	Практический контроль
14	Связка-удар ои цуки-маэ гери.	1	0,5	0,5	Практический контроль
15	Связка-удар гяку-цуки- маэ гери.	1	0,5	0,5	Практический контроль
16	Тестирование. Отжимания. Тест на гибкость.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
17	Кихон Разучить поворот (матэ) в кихон, акцент выдоха на ударе.	4	2	2	Практический контроль.
18	Разучить всю технику кихон.	4	2	2	Практический контроль
19	Тестирование. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища за 30 сек.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов. Самонаблюдение.

					(самочувствие и прогресс занятий)
20	Ритуал ката. Ката «Тэйкьёку Шодан». Акцент выдоха.	5	2,5	2,5	Практический контроль
21	Тестирование. Отжимания. Тест на гибкость.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
22	Ката «Тэйкьёку Шодан». Дыхание	6	3	3	Практический контроль
23	Тестирование. Челночный бег 3х10м, прыжок в длину.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
24	Ката. Поединок Ката «Тэйкьёку Шодан». Акцент выдоха. Поединок.	4	2	2	Практический контроль
25	Кихон.	4	2	2	Практический контроль
26	Тестирование. Гибкость. Отжимания.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
27	Кихон. Отработка уходов.	4	2	2	Практический контроль
28	Ката «Тэйкьёку Шодан».	4	2	2	Практический контроль
29	Тестирование Мостик. Челночный бег 3х10м.	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов
30	Кихон. Закрепить умения ведения боя.	2	1	1	Практический контроль
31	Закрепить знания ранее изученной техники.	3	1,5	1,5	Практический контроль

	Кихон и ката.				
32	Демонстрация изученной техники за год	1	0,5	0,5	Аттестация достижений
33	Итоговое занятие. Тестирование. Бег на 30м, 300м	1	0,5	0,5	Контроль. Измерение результатов Самонаблюдение. (самочувствие и прогресс занятий)
	Всего часов	72	36	36	

3. Содержание программы

N	Тема	Теоретическая часть	Практическая часть	Тео рия	Прак тика
1 МОДУЛЬ «Bazis каратист»					
1	Правила ТБ. Базовые стойки, блоки и удары	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Философия боевых искусств: об основных принципах: уважение, дисциплина, самоконтроль. Правила поведения в додзё(зал для занятий), значение поклона(рей) уважение к товарищам и наставнику. Что такое каратэ? История развития каратэ.	Этикет мокусю. Ознакомить с основными стойками. Разминка. Счёт по-японски. Разучить удар, блок аге уке. Упражнения на гибкость. Игра «День-ночь»	0,5	0,5
2	Основные базовые стойки	Показ техники стоек: хэйко дачи, мусуби дачи, хэйсоко дачи. Счёт по-японски	Этикет мокусю. Разучить стойки: хэйко дачи, мусуби дачи, хэйсоко дачи. Разминка. Развивать скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	0,5	0,5

			Подвижная игра «Хвостики»		
3	Удар рукой ои цуки.	Воспитание уважения к традициям и этическим нормам каратэ. Показ техники удара рукой ои цуки.	Этикет мокусو. Продолжать разучивать стойки: хэйко дачи, мусуби дачи, хэйсоко дачи. Разминка. Ознакомление с техникой удара рукой ои цуки. Развивать гибкость. Подвижная игра «Пятнашки»	1	1
4	Блок агэ уке.	Методы мотивации к занятиям. Демонстрация выполнения техники блока агэ уке.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Выполнение техники блока агэ уке. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на координационной лесенке. Эстафеты.	1	1
5	Блок гидан бараэ.	Продолжать воспитание уважения к традициям и этическим нормам каратэ. Ритуал поединка. Показ техники ведения боя: вежливое отношение к противнику. Демонстрация выполнения техники блока гидан бараэ.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Поединок. Выполнение техники блока гидан бараэ. Упражнения на гибкость. Полоса препятствий	0,5	0,5
6	Фитнес- тестирование . Прыжок в длину с места. Гибкость.	Продолжать воспитание уважения к традициям и этическим нормам каратэ. Ритуал поединка. Контроль развития физических качеств.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Поединок. Тестирование: прыжок в длину с места, гибкость. Подвижная игра «Хвостики»	0,5	0,5

7	Кихон. Удар ногой маэ гэри.	Тактические приёмы и стратегии ведения боя. Демонстрация техники кихон(передвижение в стойках с блоками и ударами).	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Разучивание техники удара ногой маэ гери. Работа на координационной лесенке. Игра «Успей занять своё место»	1,5	1,5
8	Кихон. Стойка мото дачи.	Показ техники стойки мото дачи. Тактические приёмы и стратегии ведения боя. Ритуал поединка. Начальное изучение гимн. Элемента «Мостик»(показ)(акцент на положение рук)	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Разучивание стойки мото дачи с ударом ои цуки, маэ гери. Поединок. Выполнение «Мостика» из положения лёжа на гимнастическом мате(с помощью). Игра с элементами акробатики.	0,5	0,5
9	Кихон. Стойка дзенкуцы дачи.	Показ техники стойки дзенкуцы дачи(акцент на положение стоп и корпуса).	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Выполнение стойки дзенкуцы дачи. Передвижение с блоками аге уке и гидан бараэ. Упражнения на ловкость. Подвижная игра «Хвостики»	0,5	0,5
10	Кихон. Удар рукой ои-цуки.	Показ передвижения в мото дачи с ударом ои цуки. Рассказ техники челночного бега 3х10м.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Удар рукой ои-цуки. Передвижение в мото дачи с ударом ои цуки. Поединок. Пробегание челночного бега 3х10м. Игра «Успей занять своё место»	0,5	0,5
11	Кихон.	Объяснение и показ техники «Кихон». Исправление ошибок.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Выполнение техники «Кихон» под счёт. Упражнение	1	1

			«Мостик». Подвижная игра «Хвостики»		
12	Тестирование. «Мостик», челночный бег 3х10м. Игра «Бездомный заяц»	Мостик - Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль тела. - Выполнение: Поднять таз вверх, напрягая ягодицы и пресс, образуя прямую линию от плеч до колен. - Критерии оценки: Правильность положения тела, отсутствие прогиба в пояснице, длительность удержания позы. Челночный бег 3х10 - Исходное положение: Стоя на линии старта. - Выполнение: Бег на 10 метров вперед и назад, касаясь линии каждой ногой. - Критерии оценки: Скорость прохождения дистанции, техника поворота, координация движений.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Тестирование: «Мостик», челночный бег 3х10м. Игра «Бездомный заяц»	0,5	0,5
13	Кумитэционная стойка.	Кумитэционная стойка, (Дзенкуцу-дачи), является одной из основных стоек в каратэ. - Исходное	1. Кумитэционная стойка (Дзенкуцу-дачи) Упражнение 1: Принятие стойки 1. Встаньте прямо, ноги на	0,5	0,5

		положение: Ноги расставлены на ширине плеч, одна нога выдвинута вперед, другая — назад. - Расположение стоп: Передняя стопа направлена вперед, задняя — слегка повернута внутрь. - Распределение веса: Примерно 60% веса тела приходится на переднюю ногу, 40% — на заднюю. - Положение корпуса: Спина прямая, плечи расслаблены, голова поднята. - Поворот (Тэнкан): Поворот корпуса на 180 градусов с изменением положения ног. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью. Полоса препятствий: Элементы полосы:: - Бревно: Требуется баланс и координация. - Туннель: Развивает гибкость и умение передвигаться в ограниченном пространстве. - Стена: Тренирует	ширине плеч. 2. Сделайте шаг вперед правой ногой, поставив ее на пол так, чтобы стопа была направлена вперед. 3. Левую ногу отставьте назад, слегка повернув стопу внутрь. 4. Перенесите 60% веса тела на переднюю ногу, 40% — на заднюю. 5. Держите спину прямой, плечи расслабленными, голову поднятой. Упражнение 2: Удержание стойки 1. Принять кумитэционную стойку. 2. Удерживать стойку в течение 30 секунд, контролируя дыхание и положение тела. 3. Повтор упражнения с другой ногой впереди. Поворот (Тэнкан) 1. Из кумитэционной стойки. 2. Повернуть корпус на 180 градусов, меняя положение ног. 3. Повтор упражнения 10 раз в каждую сторону. <i>Упражнения на гибкость:</i> Наклоны вперед 1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. 2. Медленно наклон вперед, стараясь дотянуться руками до пола. 3. Удерживать положение	
--	--	--	--	--

		силу и ловкость. - Барьер Развивает ловкость - Препятствия на земле: Требуют скорости и ловкости.	30 секунд. 4. Повтор упражнения 3 раза. <i>Растяжка ног</i> 1. Сесть на пол, ноги вытянуты перед собой. 2. Медленно наклониться вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повтор упражнения 3 раза. Полоса препятствий: Преодоление бревна: - сохраняя равновесие и баланс. Прохождение туннеля: Проползание на животе, Преодоление шведской стенки: передвигаться с одного пролёта на другой держась за рейки.. Пролезание под барьером-лёжа на животе по-пластунски. Препятствия на земле: Пробегание по полосе, перепрыгивая через препятствия(фишки и набивные мячи) - Упражнение: 2 раза.		
14	Знакомство с базовыми правилами соревнований по кумитэ.	Правила проведения поединков: - Продолжительность: длится 2-3 минуты. - Очки: Очки начисляются за успешные удары и блоки.	Техника ударов: - Прямой удар (Цки): Отработка прямого удара рукой. - Боковой удар (Маегери): Отработка бокового удара ногой. - Удар в прыжке (Тобигери): Отработка удара	0,5	0,5

		- Запрещенные действия: Запрещены удары в пах, горло, глаза и другие уязвимые места. Критерии оценки: - Техника: Оценивается точность, сила и скорость ударов. - Защита: Оценивается умение блокировать и уклоняться от ударов. Нарушения и штрафы: За нарушение правил могут быть наложены штрафы, вплоть до дисквалификации.	ногой в прыжке. 2. Техника блоков: - Верхний блок (Дзюдзи-укэ): Отработка верхнего блока. - Средний блок (Учи-укэ): Отработка среднего блока. - Нижний блок (Гедан-барай): Отработка нижнего блока. 3. Спарринг: - Контролируемый спарринг: Проведение спарринга с партнером, соблюдая правила соревнований. - Оценка техники: Оценка техники ударов и блоков судьями. 4. Тактические упражнения: - Планирование атаки: Разработка тактических планов для атаки. - Реакция на действия соперника: Отработка реакции на действия соперника. Растяжка ног 1. Сед на пол, ноги вытянуты вперед. 2. Медленный наклон вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повторить упражнение 3 раза. Игра «Хвостики»		
15	Техника перемещений в кумитэ.	. Передвижение в кумитэционной стойке	Передвижение в кумитэционной стойке	0,5	0,5

		Передвижение в кумитэционной стойке включает в себя различные шаги и перемещения, которые позволяют бойцу быстро и эффективно менять позицию. - Передний шаг (Ои-аши): Передняя нога делает шаг вперед, задняя нога подтягивается. - Задний шаг (Хикитэ-аши): Задняя нога делает шаг назад, передняя нога подтягивается. - Боковой шаг (Ёко-аши): Передняя нога делает шаг в сторону, задняя нога подтягивается. Отжимания: лёжа лицом вниз, руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед. - Опускание: Медленно опустить тело, сгибая локти, пока грудь не коснется пола. - Подъем: Вернуться в исходное положение, выпрямляя руки.	Передний шаг (Ои-аши) 1. Примите кумитэционную стойку. 2. Сделайте шаг вперед передней ногой, сохраняя правильное положение тела. 3. Подтяните заднюю ногу, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз с каждой ноги. Задний шаг (Хикитэ-аши) 1. Примите кумитэционную стойку. 2. Сделайте шаг назад задней ногой, сохраняя правильное положение тела. 3. Подтяните переднюю ногу, возвращаясь в исходное положение. 4. Повторите упражнение 10 раз с каждой ноги. Отжимания-5-8 раз Игра «Пустое место»(с обручами)		
16	Блок гидан бараэ. Передвижение в дзенкуцы	Передвижение в кумитэционной стойке включает в себя различные шаги и перемещения, которые	Передвижение в кумитэционной стойке Передний шаг (Ои-аши) 1. Примите кумитэционную стойку.	0,5	0,5

	дачи блоком. с	позволяют бойцу быстро и эффективно менять позицию. - Передний шаг (Ои-аши): Передняя нога делает шаг вперед, задняя нога подтягивается, другая рука выполняет блок гидан бараэ. - Задний шаг (Хикитэ-аши): Задняя нога делает шаг назад, передняя нога подтягивается. - Боковой шаг (Ёко-аши): Передняя нога делает шаг в сторону, задняя нога подтягивается. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью.	2. Сделайте шаг вперед передней ногой, другая рука выполняет блок гидан бараэ. 3. Подтяните заднюю ногу, возвращаясь в исходное положение., смена рук. 4. Повторите упражнение 10 раз с каждой ноги. Задний шаг (Хикитэ-аши) 1. Примите кумитэционную стойку. 2. Сделайте шаг назад задней ногой, сохраняя правильное положение тела. 3. Подтяните переднюю ногу, возвращаясь в исходное положение. Повтор 5 раз с каждой ноги. Наклон вперед в парах-поочередно держась за руки. Игра «Удочка» Дети стоят по кругу. В центре водящий вращает верёвку с мешочком на конце. После касания мешочка игрок выбывает.		
17	Связка-удар ои цуки- маэ гери.	Выполнить Ои Цуки, нанося прямой удар рукой. - Сразу после удара рукой выполнить Маэ Гери, нанося прямой удар ногой. Отжимания: лёжа лицом вниз, руки на ширине плеч, пальцы	Выполнить связку ударов, следя за координацией и скоростью. - 5 повторений, постепенно увеличивая количество до 10-15. Спарринг: - применение связки ударов в спарринге с	0,5	0,5

		направлены вперед. - Опускание: Медленно опустить тело, сгибая локти, пока грудь не коснется пола. - Подъем: Вернуться в исходное положение, выпрямляя руки.	партнером, соблюдая правила безопасности. Отжимания- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-10 раз Игра «Хвостики»		
18	Связка-удар гяку-цуки-маэ гери.	Выполнить Гяку Цуки, нанося прямой удар рукой. - Сразу после удара рукой выполнить Маэ Гери, нанося прямой удар ногой. Отжимания: лёжа лицом вниз, руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед. - Опускание: Медленно опустить тело, сгибая локти, пока грудь не коснется пола. - Подъем: Вернуться в исходное положение, выпрямляя руки. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью.	Выполнить связку ударов, следя за координацией и скоростью. - 5 повторений, постепенно увеличивая количество до 10-15. Спарринг: - применение связки ударов в спарринге с партнером, соблюдая правила безопасности. Отжимания- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-10 раз Растяжка ног 1. Сед на пол, ноги вытянуты вперед. 2. Медленный наклон вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повторить упражнение 3 Игра «Хвостики»	0,5	0,5
19	Кихон.	Выполнить удары ои цуки. Маэ гери в мото дачи, блоки аге уке и гидан бараэ, - Сразу после удара рукой выполнить Маэ Гери, нанося	Выполнить связку ударов, блоков следя за координацией и скоростью и дыханием. - 5 повторений, постепенно увеличивая количество до 10-15.	0,5	0,5

		прямой удар ногой, далее верхний блок и нижний. Отжимания: лёжа лицом вниз, руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью. Игра «Пустое место» развивает быстроту реакции на сигнал.	Спарринг: - применение связки ударов в спарринге с партнером, соблюдая правила безопасности. Растяжка ног 1. Сед на пол, ноги вытянуты вперед. 2. Медленный наклон вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повторить упражнение 3 раза. Игра «Пустое место»(с обручами)		
20	Тестирование. Отжимания. Тест на гибкость.	Отжимания: лёжа лицом вниз, руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед. - Опускание: Медленно опустить тело, сгибая локти, пока грудь не коснется пола. - Подъем: Вернуться в исходное положение, выпрямляя руки. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью.	Отжимания- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-10 раз Из положения стоя на скамейке ноги слегка расставлены, занимающийся выполняет наклоны вперед не сгибая ног, результат фиксируется по кончикам пальцев после третьего наклона. Игра «Хвостики»	0,5	0,5
21	Разучить поворот (Тэнкан) в кихон,	Поворот (Тэнкан): Поворот корпуса на 180 градусов с изменением положения ног.	Поворот (Тэнкан) 1. Примите кумитэционную стойку. 2. Поверните корпус на	1,5	1,5

		Развитие ловкости. Цель игры «Петушиный бой» — заставить соперника потерять равновесие и коснуться земли обеими руками одновременно.	180 градусов, меняя положение ног. 3. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону. Пробегание челночного бега 3х10м.(2р) Игра «Петушиный бой» 1.Участники становятся лицом друг к другу, руки сцеплены сзади, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене. Запрещается толкать противника руками или специально падать самому. Побеждает тот игрок, кто сможет удержать равновесие дольше другого.		
22	Кихон.	Выполнить удары ои цуки. Маэ гери в мото дачи, блоки аге уке и гидан бараэ, - Сразу после удара рукой выполнить Маэ Гери, нанося прямой удар ногой, далее верхний блок и нижний. Техника выполнения поднимание туловища из положения лёжа: 1. Исходное положение: лечь спиной на пол, ноги согнуть в коленях, стопы плотно прижаты к полу. Руки скрещены на груди или заведены за голову. 2. Движение вверх:	Выполнить связку ударов, блоков следя за координацией и скоростью и дыханием. - 5 повторений, постепенно увеличивая количество до 10-15. Спарринг: - применение связки ударов в спарринге с партнером, соблюдая правила безопасности. Поднимание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате— 10 сек. Игра «Удочка» Дети стоят по кругу. В центре водящий вращает верёвку с мешочком на конце. После касания мешочка игрок выбывает.	1,5	1,5

		напрягая мышцы живота, медленно поднимайте верхнюю часть тела вперед, отрывая лопатки от пола. 3. Возвращение назад: плавно опуститься обратно.			
23	Кихон. Поединок.	Выполнить удары ои цуки. Маэ гери в мото дачи, блоки аге уке и гидан бараэ, - Сразу после удара рукой выполнить Маэ Гери, нанося прямой удар ногой, далее верхний блок и нижний. В поединке ритуал и вежливое отношение к противнику. Проведение эстафет способствует развитию чувства соперничества, товарищества и волевых качеств.	Выполнить связку ударов, блоков следя за координацией и скоростью и дыханием. - 5 повторений, постепенно увеличивая количество до 10-15. Спарринг: - применение связки ударов в спарринге с партнером, соблюдая правила безопасности. Эстафеты. - с бегом; - с предметами; - комбинированного типа.	1	1
24	Тестирование. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища за 30 сек.	Выполнение разминочных упражнений. Дыхательные упражнения способствуют: - Усилению иммунитета. - Увеличению жизненной емкости легких. - Нормализации артериального давления. - Улучшению сна и снижению	Разминка. Дыхательные упражнения. Оценка: Пробегание челночного бега 3х10м.(по двое) Поднимание туловища из положения лёжа из положения лёжа за 30 сек. Игра «Хвостики»	0,5	0,5

		тревожности. - Повышению концентрации внимания и умственных способностей. Развитие ловкости и силовых способностей.			
25	Связка-удар ои цуки- маэ гери в поединке.	Отработка связки-удар ои цуки- маэ гери. Акцент выдоха. Помакиваре. Игра «Лягушки»-разделение игроков на команды, которые выстраиваются напротив друг друга. Один участник становится водящим и изображает охотника или цаплю, преследуя «лягушек». Остальные игроки, перемещаясь прыжками, стараются убежать от водящего, возвращаясь на свою территорию.	Упражнения на координационной лестнице. Выполнение последовательно ударов ои цуки -маэ гери помакиваре, в поединке. (киме) Игра «Лягушки» начинается с выбора водящего. Все остальные участники начинают игру с исходной линии и по сигналу стартуют прыжками вперёд, стараясь добраться до противоположной стороны поля раньше остальных. Водящий пытается поймать кого-то из прыгающих. Пойманный игрок становится новым водящим	1,5	1,5
26	Поединок. Кихон..	Исправление ошибок и коррекция. Отработка и применение в поединке элементов кихон. Развитие силовых качеств, чувств товарищества, соперничества, волевых качеств и борьбы.	Упражнения на координационной лестнице с выполнением ударов рукой и маэ гери с киме. Поединок с акцентом на выдохе. Обозначение и контроль удара. Проведение эстафет: - бегом; - с отжиманиями;	1	1

			- с подлезанием, прыжками.		
27	Тестирование. Отжимания. Тест на гибкость.	Отжимания: лёжа лицом вниз, руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед. - Опускание: Медленно опустить тело, сгибая локти, пока грудь не коснется пола. - Подъем: Вернуться в исходное положение, выпрямляя руки. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью.	Отжимания- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-10 раз Из положения стоя на скамейке ноги слегка расставлены, занимающийся выполняет наклоны вперед не сгибая ног, результат фиксируется по кончикам пальцев после третьего наклона. Игра «Хвостики»	0,5	0,5
28	Удар ногой мавашей.	Разучить удар ногой мавашей гери. Хорошая техника мавашей гери важна для эффективного контроля дистанции и своевременного реагирования на атаки противника. Развитие равновесия и гибкости. Полоса препятствий оказывает разностороннее воздействие на организм ребёнка.	Махи ногами, акцент на хлестообразном движении голенью. Из боевой стойки переступить ведущей ногой немного ближе к противнику, сохраняя устойчивость и баланс. Развернуть тело, поворачивая плечи и торс, перенося вес на опорную ногу. Отвести рабочую ногу назад и выполнить быстрое маховое движение, сгибая колено и раскрывая стопу. нанести удар боковой стороной стопы или подошвой в цель. Возврат ноги в и.п.,	2	2

			сохраняя устойчивую позицию. Отработка удара по макиваре. Выполнение упражнений на гибкость с отягощением. Пробегание полосы препятствий: -змейка: -проползание под скамейкой; -равновесие на бревне; -пролезание в обруч; -прыжки на фитболе.		
29	Связка-удар ои цуки-маваши гери по макиваре.	Отработка связки-удар ои цуки-маваши гери. Акцент выдоха. По макиваре. Развитие скоростно-силовых качеств.. Игра «Жмурки» способствует развитию слуха, памяти, ощущению.	Упражнения на координационной лестнице. Выполнение последовательно ударов ои цуки -маваши гери по макиваре, (киме) Выполнение прыжков с места, через барьеры, координационную лестницу. Игра «Жмурки». Игрок с завязанными глазами ориентируясь на слух, быстро реагирует на движения и звуки, необходимо угадать пойманного.	1	1
30	Тестирование. Челночный бег 3х10м, прыжок в длину.	Дыхательные упражнения способствуют: - Усилению иммунитета. - Увеличению жизненной емкости легких. - Нормализации артериального	Выполнение разминочных упражнений. Выполнение дыхательных упражнений. Оценка техники: челночного бега 3х10м и прыжка в длину с места(3 попытки) Игра «Хвостики»	0,5	0,5

		давления. - Улучшению сна и снижению тревожности. - Повышению концентрации внимания и умственных способностей. Развитие ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств.			
31	Дыхание в кихон.	Отработка выдоха в приблоках. ударах. Исправление ошибок. Развивать силовые качества. Полоса препятствий оказывает разностороннее воздействие на организм ребёнка.	Формирование заншин в кихон. Отжимания с кубиком. Прохождение полосы препятствий: -равновесие на мягком бревне; -прыжки по обручам; -подлезание под скамейкой и барьером; -«кенгуру»; -«каракатица».	1,5	1,5
32	В парах блок агэ уке-удар ои цуки.	Акцент на смену блокирующей руки, разворот локтя при блоке. Обратить внимание на дыхание. Мостик - Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль тела. -Поднять таз вверх, напрягая ягодицы и пресс, образуя прямую линию от плеч до колен.	Отработка блока агэ уке.(20 раз) В парах проработка блока. далее с добавлением удара другой рукой. Упражнения на координационной лестнице. Упражнение «Мостик» из положения лёжа на мате. Игра «Хвостики» Упражнения на дыхание.	0,5	0,5

		- Критерии оценки: Правильность положения тела, отсутствие прогиба в пояснице, длительность удержания позы			
33	Блок гидан бараэ.	Исправление ошибок при выполнении блока.(помощь) Акцент киме в поединке. Игра «Светофор» отлично развивает реакцию и внимательность,	Отработка блока гидан бараэ.(2х10раз) Выполнить блок в поединке с последующей атакой. Растяжка ног 1. Сед на пол, ноги вытянуты вперёд. 2. Медленный наклон вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повторить упражнение 5-7 раз. Подвижная игра «Светофор». 1. Игроки выстраиваются шеренгой друг за другом на расстоянии около метра. 2. Ведущий находится впереди всех игроков спиной к ним. 3. Ведущий называет цвета светофора («красный», «желтый», «зеленый») и поворачивается лицом к игрокам. - Если ведущий назвал зелёный цвет и повернулся, игроки быстро двигаются вперёд. - Если назвали жёлтый или красный цвет,	0,5	0,5

			двигаться нельзя. 4. Задача ведущего поймать игрока, нарушившего правило движения. 5. Пойманный игрок становится новым ведущим. Ходьба по ребристой доске и массажному коврику.		
34	Кихон.	Кихон позволяет отработать базовую технику по каратэ. В поединке акцент на киме. Во время отжиманий сгибание рук локтя касания грудью кубика и выпрямление рук полностью.	Разминка. Проработка элементов кихон: передвижение в стойке мотто дачи с ударами ойцуки и маэ гери; в дзенкуцы дачи с блоками аге уке и гидан бараэ. Поединок. Развитие силовых качеств: отжимания. Подвижная игра «Удочка» (прыжки в разных стойках) Упражнения на дыхание. Мокусю.	0,5	0,5
35	Блоки в стойке дзенкуцы дачи.	Во время выполнения блоков акцент на разворот руки. В стойке дзенкуцы дачи обратить внимание на положение корпуса и стоп. (исправление ошибок)	Разминка. Проработка блоков аге уке и гидан бараэ (2х10 раз) Передвижение в стойке дзенкуцы дачи с блоками.(по 5 шагов в каждую сторону) Растяжка ног 1. Сед на пол, ноги вытянуты вперед. 2. Медленный наклон вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд(2р).	1	1

			4. Повторить упражнение 5 раз. Подвижная игра «Вышибалы» с премудростями. Ходьба по ребристой доске и массажному коврику. Мокусю.		
36	Тестирование. Гибкость. Отжимания.	Методические указания: во время наклона ноги в коленях не сгибать; В отжиманиях при сгибании рук касаться грудью кубика. Динамика изменения результатов.	Разминка. Оценка уровня развития гибкости и силы(отжимания). Тест на гибкость измеряется из положения стоя на скамейке руки вверх необходимо выполнить два предварительных наклона, на третий фиксация результата по кончикам пальцев. Отжимания – максимальное количество раз сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа. Игра по выбору занимающихся. Работа на тренажёрах. Мокусю.	0,5	0,5
37	Кихон.	Кихон позволяет отработать базовую технику по каратэ. В поединке акцент на киме. В поединке акцент внимания на обозначение удара. Развитие ловкости(быстрый поворот) и быстроты реакции.	Разминка. Проработка элементов кихон: передвижение в стойке мото дачи с ударами ои цуки и маэ гери; в дзенкуцы дачи с блоками аге уке и гидан бараэ. Поединокок. Челночный бег 3х10м из различных и.п. Подвижная игра «Бездомный заяц».	4	4

			Упражнение «лодочка». Мокусю.		
38	Тестировани е Мостик. Челночный бег 3x10м.	Обращение внимания на динамику изменений результатов в гибкости и ловкости. Во время выполнения мостика обратить внимание на прогиб.	Разминка. Оценка уровня развития гибкости и ловкости. Пробегание челночного бега 3x10м. Выполнение гимнастического упражнения «Мостик» из положения лёжа. Подвижная игра по выбору занимающихся. Ходьба по массажному коврику и ребристой доске.	0,5	0,5
39	Закрепить умения ведения боя.	В поединке обратить внимание на сохранение дистанции и защиты. Работа над концентрацией внимания.	Разминка. Упражнения на скорость. Прыжки через препятствия(обручи, барьеры) В поединке отработка комбинаций для нападения и уходов. Подвижная игра «Совушка». Дыхательные упражнения. Мокусю.	2	22
40	Кихон..	Кихон позволяет отработать базовую технику по каратэ. В поединке акцент на киме, сохранении равновесия. В поединке акцент внимания на обозначение удара. Развитие быстроты реакции и выносливости.	Разминка. Проработка элементов кихон: передвижение в стойке мото дачи с ударами ой цуки и маэ гери; в дзенкуцы дачи с блоками аге уке и гидан бараэ. Поединокок. Ускорения из различных и.п. Бег на выносливость 1 мин(по два человека с двух сторон). Эстафеты. -с бегом.	0,5	0,5

			-с подлезанием. -комбинированная. Мокусю.		
41	Открытое занятие для родителей. Закрепить знания ранее изученной техники. Подвижная игра на выбор занимающихся.	Занятие показывает соблюдение этикета и традиций каратэ, уровень освоения техники. В поединке акцент на контроль силы и точности удара, а также проявление смелости, решительности.	Демонстрация ранее изученной техники. Разминка. Отработка взаимодействия и контроля дистанции в парах. Ведение боя-контроль силы и точности удара. Выполнение кихон. Бег на выносливость-2мин. Игра по выбору.	0,5	0,5
42	Тестирование. Бег на 30м, 300м	Итоговое занятие проводится на улице.	Разминка. Оценка уровня развития быстроты и выносливости.	0,5	0,5
2 МОДУЛЬ «Юный каратист»					
1	Правила ТБ. Базовые стойки, блоки и удары Вводное занятие.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Философия боевых искусств: об основных принципах: уважение, дисциплина, самоконтроль. Правила поведения в додзё(зал для занятий), значение поклона(рей) уважение к товарищам и наставнику. Что такое каратэ? История развития каратэ.	Этикет мокусю. Разминка. Напомнить основные стойки. Счёт по-японски. Продолжать учить ударрукой ои цуки, блок аге уке. Упражнения на гибкость. Игра «День-ночь»	0,5	0,5
2	Базовые стойки	Демонстрация техники стоек: хэйко дачи, мусуби дачи, хэйсоко дачи. Счёт по-японски	Этикет мокусю: принять ("сейза"), выпрямив спину и опустив руки на бедра ладонями вверх. Закрывать глаза, глубокое	0,5	0,5

			дыхание. Сделать глубокий вдох через нос, задержите дыхание на секунду, затем медленно выдохнуть через рот. Обратить внимание на каждую часть своего тела, начиная с головы и заканчивая стопами. Создать образ успешного занятия, открыть глаза. Продолжать учить стойки: хэйко дачи, мусуби дачи, хэйсоко дачи. Разминка. Развивать скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) Подвижная игра «Хвостики»		
3	Удар рукой ои цуки.	Воспитание уважения к традициям и этическим нормам каратэ. Показ техники удара рукой ои цуки.	Этикет мокусю. Продолжать разучивать стойки: хэйко дачи, мусуби дачи, хэйсоко дачи. Разминка. Ознакомление с техникой удара рукой ои цуки. Развивать гибкость. Подвижная игра «Пятнашки»	1	1
4	Блок агэ уке.	Методы мотивации к занятиям. Демонстрация выполнения техники блока агэ уке.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Выполнение техники блока агэ уке. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на координационной лесенке. Эстафеты.	0,5	0,5

5	Блок гидан бараэ.	Ритуал поединка. Показ техники ведения боя: вежливое отношение к противнику. Демонстрация выполнения техники блока гидан бараэ. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Поединок. Выполнение техники блока гидан бараэ. Упражнения на гибкость. Ходьба по ребристой доске и массажному коврику. Прохождение полосы препятствий.	0,5	0,5
6	Блок сото укэ.	Разучить технику блока сото уке. Развивать скоростно-силовые качества.	Растяжка, разминка. Поединок. Выполнение техники блока сото уке. Отработка блока в парах. Поединок. Выполнение упражнений на координационной лестнице.	0,5	0,5
7	Фитнес-тестирование . Прыжок в длину с места. Гибкость.	Продолжать воспитание уважения к традициям и этическим нормам каратэ. Ритуал поединка. Контроль развития физических качеств: прыжок в длину с места и гибкость.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Поединок. Растяжка ног 1. Сед на пол, ноги вытянуты вперёд. 2. Медленный наклон вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повторить упражнение 3 Тестирование: прыжок в длину с места(3 попытки), гибкость(наклоны вперёд из	0,5	0,5

			положения стоя на скамейке) Подвижная игра «Хвостики»		
8	Кихон. Дыхание	Тактические приёмы и стратегии ведения боя. Демонстрация техники кихон(передвижение в стойках с блоками и ударами).	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Изучение техники удара ногой маэ гери по макиваре. Упражнения на координационной лесенке. Игра «Успей занять своё место»	2	2
9	Стойка мото дачи. Передвижение с ударами маэ гери.	Демонстрация удара ногой маэ гери в стойке мото дачи. Тактические приёмы и стратегии ведения боя. Ритуал поединка. Освоение гимнастического элемента «Мостик»(показ лучшим ребёнком)	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Разучивание стойки мото дачи с ударом ои цуки, маэ гери. Поединок. Выполнение «Мостика» из положения лёжа на гимнастическом мате(с помощью). Игра с элементами акробатики.	1,5	1,5
10	Кихон. Дыхание.	Отработка правильного дыхания является основой мастерства в каратэ, способствующим развитию силы, скорости и контроля над телом. Перед выполнением удара необходимо сосредоточение на глубоком вдохе, накапливающим энергию. Развивать подвижность	Тренировка дыхания: Во время самого удара резко выдохнуть, концентрируя силу в точке контакта. (5-7 раз) Применение дыхания в кихон и поединке. Игра «Хвостики»	1	1

		позвоночника и ловкость.			
11	Тестирование. «Мостик», челночный бег 3x10м.	<i>Мостик</i> - Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль тела. - Выполнение: Поднять таз вверх, напрягая ягодицы и пресс, образуя прямую линию от плеч до колен. - Критерии оценки: Правильность положения тела, отсутствие прогиба в пояснице, длительность удержания позы. <i>Челночный бег 3x10</i> - Исходное положение: Стоя на линии старта. - Выполнение: Бег на 10 метров вперед и назад, касаясь линии каждой ногой. - Критерии оценки: Скорость прохождения дистанции, техника поворота, координация движений.	Дыхательные упражнения. Растяжка, разминка. Оценка уровня развития: «Мостик» из положения лёжа, челночный бег 3x10м. Игра «Бездомный заяц»	0,5	0,5
12	Кихон. Кумитэионная стойка.	Кумитэионная стойка, (Дзенкуцу-дачи), - Исходное положение: Ноги расставлены на ширине плеч, одна нога выдвинута	Продолжать разучивание кумитэионной стойки (Дзенкуцу-дачи) Упражнение 1: Принятие стойки 1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.	1	1

		вперед, другая — назад. - Расположение стоп: Передняя стопа направлена вперед, задняя — слегка повернута внутрь. - Распределение веса: Примерно 60% веса тела приходится на переднюю ногу, 40% — на заднюю. - Положение корпуса: Спина прямая, плечи расслаблены, голова поднята. - Поворот (Тэнкан): Поворот корпуса на 180 градусов с изменением положения ног. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью. Полоса препятствий: Элементы полосы: - Бревно: Требуется баланс и координация. - Туннель: Развивает гибкость и умение передвигаться в ограниченном пространстве. - Стена: Тренирует силу и ловкость. - Барьер: Развивает ловкость. - Препятствия на земле:	2. Сделайте шаг вперед правой ногой, поставив ее на пол так, чтобы стопа была направлена вперед. 3. Левую ногу отставьте назад, слегка повернув стопу внутрь. 4. Перенесите 60% веса тела на переднюю ногу, 40% — на заднюю. 5. Держите спину прямой, плечи расслабленными, голову поднятой. Упражнение 2: Удержание стойки 1. Принять кумитэционную стойку. 2. Удерживать стойку в течение 30 секунд, контролируя дыхание и положение тела. 3. Повтор упражнения с другой ногой впереди. Поворот (Тэнкан) 1. Из кумитэционной стойки. 2. Повернуть корпус на 180 градусов, меняя положение ног. 3. Повтор упражнения 10 раз в каждую сторону. Упражнения на гибкость: Наклоны вперед 1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. 2. Медленно наклон вперед, стараясь дотянуться руками до пола. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повтор упражнения 3 раза.		
--	--	--	--	--	--

		Требуют скорости и ловкости.	<i>Растяжка ног</i> 1. Сесть на пол, ноги вытянуты перед собой. 2. Медленно наклониться вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повтор упражнения 3 раза. Полоса препятствий: Преодоление бревна: - сохраняя равновесие и баланс. Прохождение туннеля: Проползание на животе, Преодоление шведской стенки: передвигаться с одного пролёта на другой держась за рейки.. Пролезание под барьером-лёжа на животе попластунски. Препятствия на земле: Пробегание по полосе, перепрыгивая через препятствия(фишки и набивные мячи) - Упражнение: 2 раза.		
13	Правила соревнований по кумитэ. Гибкость. Игра «Хвостики»	Правила проведения поединков: - Продолжительность: длится 2-3 минуты. - Очки: Очки начисляются за успешные удары и блоки. - Запрещенные действия: Запрещены удары в пах, горло, глаза и другие	Техника ударов: - Прямой удар (Цки): Отработка прямого удара рукой. - Боковой удар (Маегери): Отработка бокового удара ногой. - Удар в прыжке (Тобигери): Отработка удара ногой в прыжке. 2. Техника блоков: - Верхний блок (Дзюдзи-укэ): Отработка	1,5	1,5

		уязвимые места. Критерии оценки: - Техника: Оценивается точность, сила и скорость ударов. - Защита: Оценивается умение блокировать и уклоняться от ударов. Нарушения и штрафы: За нарушение правил могут быть наложены штрафы, вплоть до дисквалификации.	верхнего блока. - Средний блок (Учи-укэ): Отработка среднего блока. - Нижний блок (Гедан-барай): Отработка нижнего блока. 3. Спарринг: - Контролируемый спарринг: Проведение спарринга с партнером, соблюдая правила соревнований. - Оценка техники: Оценка техники ударов и блоков судьями. 4. Тактические упражнения: - Планирование атаки: Разработка тактических планов для атаки. - Реакция на действия соперника: Отработка реакции на действия соперника. Растяжка ног 1. Сед на пол, ноги вытянуты вперед. 2. Медленный наклон вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повторить упражнение 3 раза. Игра «Хвостики»		
14	Связка-удар ои цуки- маэ гери.	Обратить внимание при нанесении удара на выдох. Отжимания: лёжа лицом вниз, руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед.	Выполнить связку ударов, следя за координацией и скоростью. - 5 повторений, постепенно увеличивая количество до 10-15.	0,5	0,5

		- Опускание: Медленно опустить тело, сгибая локти, пока грудь не коснется пола. - Подъем: Вернуться в исходное положение, выпрямляя руки.	- то же, в парах по макиваре.(3-5 раз) Спарринг: - применение связки ударов в спарринге с партнером, соблюдая правила безопасности. Отжимания- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-10 раз Игра «Хвостики»		
15	Связка-удар гяку-цуки- маэ гери.	Обратить внимание при нанесении удара на выдох (заншин). Отжимания: лёжа лицом вниз, руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед. - Опускание: Медленно опустить тело, сгибая локти, пока грудь не коснется пола. - Подъем: Вернуться в исходное положение, выпрямляя руки. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью.	Выполнить связку ударов, следя за координацией и скоростью. - 5 повторений, постепенно увеличивая количество до 10-15. -то же по макиваре(3-5 раз) Спарринг: - применение связки ударов в спарринге с партнером, соблюдая правила безопасности. Отжимания- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-10 раз Растяжка ног 1. Сед на пол, ноги вытянуты вперед. 2. Медленный наклон вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. 3. Удерживать положение 30 секунд. 4. Повторить упражнение 3 Игра «Хвостики»	0,5	0,5
16	Тестировани е. Отжимания.	Отжимания: лёжа лицом вниз, руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед.	<u>Оценка уровня развития:</u> Отжимания- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-10 раз	0,5	0,5

	Тест на гибкость.	- Опускание: Медленно опустить тело, сгибая локти, пока грудь не коснется пола. - Подъем: Вернуться в исходное положение, выпрямляя руки. Гибкость играет важную роль в боевых искусствах, так как она позволяет выполнять техники с большей амплитудой и эффективностью.	<i>Тест на гибкость:</i> Из положения стоя на скамейке ноги слегка расставлены, занимающийся выполняет наклоны вперед не сгибая ног, результат фиксируется по кончикам пальцев после третьего наклона. Игра «Хвостики»		
17	Кихон Продолжать разучивать поворот (танкан) в кихон,	Поворот (Тэнкан): Поворот корпуса на 180 градусов с изменением положения ног. Развитие ловкости. Цель игры «Петушиный бой» — заставить соперника потерять равновесие и коснуться земли обеими руками одновременно.	Мокусю. Разучивание поворота (Тэнкан) 1. Принять кумитэционную стойку. 2. Поворачивая корпус на 180 градусов, смена положения ног, активный выдох. 3. Повтор упражнения 10 раз в каждую сторону. Выполнить челночный бег 3х10м.(2р) Игра «Петушиный бой» 1. Участники становятся лицом друг к другу, руки сцеплены сзади, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене. Запрещается толкать противника руками или специально падать самому. Побеждает тот игрок, кто сможет удержать равновесие дольше другого.	2	2
18	Кихон.	Выполнить удары ои цуки. Маэ гери в	Мокусю. Выполнить связку ударов, блоков	2	2

		мото дачи, блоки аге уке и гидан бараэ, - Сразу после удара рукой выполнить Маэ Гери, нанося прямой удар ногой, далее верхний блок и нижний. Техника выполнения поднимание туловища из положения лёжа: 1. Исходное положение: лечь спиной на пол, ноги согнуть в коленях, стопы плотно прижаты к полу. Руки скрещены на груди или заведены за голову. 2. Движение вверх: напрягая мышцы живота, медленно поднимайте верхнюю часть тела вперед, отрывая лопатки от пола. 3. Возвращение назад: плавно опуститься обратно.	следя за координацией и скоростью и дыханием. - 5 повторений, постепенно увеличивая количество до 10-15. Спарринг: - применение связки ударов в спарринге с партнером, соблюдая правила безопасности. Мокуссо. Поднимание туловища из положения лёжа на гимн. мате– 10 сек. Игра «Удочка» Дети стоят по кругу. В центре водящий вращает верёвку с мешочком на конце. После касания мешочка игрок выбывает.		
19	Тестирование. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища за 30 сек.	Выполнение разминочных упражнений. Дыхательные упражнения способствуют: - Усилению иммунитета. - Увеличению жизненной емкости легких. - Нормализации артериального	Разминка. Дыхательные упражнения. Оценка: Челночный бег 3х10м.(парами) Поднимание туловища из положения лёжа из положения лёжа за 30 сек. Игра «Вышибалы»	0,5	0,5

		давления. - Улучшению сна и снижению тревожности. - Повышению концентрации внимания и умственных способностей. Развитие ловкости и быстроты реакции.			
20	Ритуал ката. Ката «Тэйкьёку Шодан».	В ката происходит развитие технических навыков и мышечной памяти. - понимание принципов боя и тактического мышления. - Повышение выносливости и силы духа. - Формирование правильного дыхания и психической устойчивости.	Показ ката «Тэйкьёку Шодан» на видео. Разучивание первых двух связок. Исправление ошибок. Выполнение одновременно под счет. Развитие волевых качеств. Акцент на выдохе. Игра по выбору занимающихся. Работа на тренажёрах.	2,5	2,5
21	Тестирование. Отжимания. Тест на гибкость.	Обращение внимания на динамику изменений результатов гибкости и силовых качеств.	Мокусо. Разминка. Оценка уровня развития гибкости и силы(отжимания). Тест на гибкость измеряется из положения стоя на скамейке руки вверх необходимо выполнить два предварительных наклона, на третий фиксация результата по кончикам пальцев. Отжимания – максимальное количество раз сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа.	0,5	0,5

			Игра «Удочка». Работа на тренажёрах. Мокусю.		
22	Ката «Тэйкьёку Шодан». Дыхание	В ката происходит развитие технических навыков и мышечной памяти. -понимание принципов боя и тактического мышления. - Повышение выносливости и силы духа. - Формирование правильного дыхания и психической устойчивости.	Показ ката «Тэйкьёку Шодан». Разучивание следующих двух связок. Исправление ошибок. Выполнение одновременно под счет. Акцент на выдохе. Развитие волевых качеств. Игра по выбору занимающихся. Работа на тренажёрах.	3	3
23	Тестирование. Челночный бег 3х10м, прыжок в длину.	Поощрение за показанные результаты и работу на занятии.	Разминка. Оценка уровня развития ловкости и скоростно-силовых качеств: -челночный бег 3х10м. - прыжок в длину с места. Совершенствование ловкости и скоростно-силовых качеств в эстафетах: -перенос предметов; -прыжки через обручи и барьеры. Ходьба по массажному коврику и ребристой доске.	0,5	0,5
24	Ката. Поединок Ката «Тэйкьёку Шодан».	В ката происходит развитие технических навыков и мышечной памяти. -понимание принципов боя и тактического мышления. - Повышение	Показ ката «Тэйкьёку Шодан». Разучить технику ката «Тэйкьёку Шодан». Полностью. Исправление ошибок. Выполнение одновременно под счет. Акцент на выдохе.	2	2

		выносливости и силы духа. - Формирование правильного дыхания и психической устойчивости.	Прохождение полосы препятствий. Прохождение полосы препятствий: -равновесие на мягком бревне; -прыжки по обручам; -подлезание под скамейкой и барьером; -«кенгуру»; -«каракатица». Работа на тренажёрах.		
25	Кихон. Ката.	Применение техники, состоящая из отдельных ударов, блоков, стоек и перемещений(ката и кихон в поединке). Данная техника обучает правильному дыханию и сосредоточенности, создает базу для изучения более сложных техник. Ката усиливает концентрацию и внимательность, повышает уровень подготовки и уверенности в себе. Развитие силовых качеств.	Закрепление техники кихон. Закрепление техники ката. Коррекция ошибок. Многократный повтор до автоматизма, с небольшим ускорением темпа. Совершенствование волевых качеств. Выполнение отжиманий (максимальное к-во раз) Игра «Удочка». Ходьба по массажному коврику и ребристой доске	2	2
26	Тестирование. Гибкость. Отжимания.	Методические указания: во время наклона ноги в коленях не сгибать; В отжиманиях при сгибании рук касаться грудью кубика.	Мокусо. Разминка. Оценка уровня развития гибкости и силы(отжимания). Тест на гибкость измеряется из положения стоя на скамейке руки вверх необходимо выполнить два	0,5	0,5

			предварительных наклона, на третий фиксация результата по кончикам пальцев. Отжимания – максимальное количество раз сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа. Игра по выбору занимающихся. Работа на тренажёрах. Мокусо.		
27	Кихон. Уходы.	Закрепить технику выполнения кихон. Необходимо изучить правильную постановку ног, распределение веса тела и координацию движений рук и корпуса. Развивать гибкость во время выполнения «Мостик».	Отработка ходов назад («уши»), вбок («ёко») и вперед («мае»). В парах выполнить удары разной силы и скорости. Отработка уходов с защитными действиями и контрударами. Выполнить упражнение «Мостик». Выполнение дыхательных упражнений.	2	2
28	Ката «Тэйкьёку Шодан».	Развивать координацию движений, реакцию и скорость принятия решений.	Закрепить технику челночного бега 3х10м. Совершенствование ловкости и скоростно-силовых качеств в эстафетах: -перенос предметов; -прыжки через обручи и барьеры. Подвижная игра «Вышибалы». Ходьба по массажному коврику и ребристой доске.	2	2
29	Тестирование Мостик.	Обращение внимания на динамику	Разминка. Контроль уровня развития гибкости и ловкости.	0,5	0,5

	Челночный бег 3х10м.	изменений результатов в гибкости и ловкости. Во время выполнения мостика обратить внимание на прогиб.	Пробегание челночного бега 3х10м. Выполнение гимнастического упражнения «Мостик» из положения лёжа. Подвижная игра по выбору занимающихся. Ходьба по массажному коврику и ребристой доске.		
30	Кихон. Поединок.	В поединке обратить внимание на сохранение дистанции и защиты. Работа над концентрацией внимания. Развивать быстроту и выносливость.	Разминка. Упражнения на быстроту- бег на 30м. Прыжки через препятствия(обручи, барьеры). В поединке отработка комбинаций для нападения и уходов. Бег -2 мин равномерно. Подвижная игра «Совушка». Дыхательные упражнения. Мокусю.	1	1
31	Закрепить знания ранее изученной техники. Кихон и ката.	Применение техники, состоящая из отдельных ударов, блоков, стоек и перемещений(ката и кихон в поединке). Данная техника обучает правильному дыханию и сосредоточенности, создает базу для изучения более сложных техник. Ката усиливает концентрацию и внимательность, повышает уровень подготовки и уверенности в себе.	Закрепление техники кихон. Закрепление техники ката. Коррекция ошибок. Многократный повтор, с небольшим ускорением темпа. Совершенствование волевых качеств. Выполнение отжиманий (максимальное к-во раз) Игра «Удочка». Ходьба по массажному коврику и ребристой доске	1,5	1,5

		Развитие силовых качеств.			
32	Демонстрация изученной техники за год.	- Краткое введение в историю каратэ, его философию. - Объяснение значения базовой техники: - Что такое базовые элементы (стойки, блоки, удары)? - Чему дети научились за учебный период - Значение дисциплины и уважения: - Обсуждение важности этикета и дисциплины в каратэ.	Упражнения на растяжку, балансировку, офп. Демонстрация изученной техники: кихон и ката Контроль дыхания и концентрации: - Осознанное дыхание и концентрация внимания перед выполнением технических элементов. Игра-викторина (если время позволяет): - Вопросы родителям и детям по пройденному материалу. - Ответы на вопросы родителей. - Рекомендации по регулярным тренировкам дома. Подвижная игра на выбор детей.	0,5	0,5
33	Итоговое занятие. Тестирование. Бег на 30м, 300м	Описание цели тестирования и порядка прохождения испытаний. Определение контрольных нормативов по бегу. Организация групповых стартов и очередности выполнения тестов.	Разминка. Бег на 30 метров: организация старта, подача сигнала и фиксация результата каждым участником. - Анализ индивидуальных показателей и оценка качества выполнения задания. - Переход к следующей дисциплине после небольшого отдыха. Объявление результатов теста и поощрение всех участников.	0,5	0,5

Комплекс организационно-педагогических условий

4. Календарный учебный график к программе «Каратэ-до» на 2025 - 2026 учебный

<i>№п/п</i>	<i>Основные характеристики образовательного процесса</i>	
1	<i>Дата начала обучения по программе</i>	01.09.2025
2	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	27.05.2026
3	<i>Количество учебных часов</i>	72
4	<i>Количество учебных недель</i>	36
5	<i>Режим занятий</i>	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график – отражён в Приложении № 1

5. Формы контроля, аттестации

В процессе реализации программы и для отслеживания успехов, обучающихся педагог использует следующие виды контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входящий контроль		
Проводится в первые недели учебного года	Определить исходный уровень развития и ожидания обучающегося от реализации программы	Собеседование
Текущий контроль		
В течение учебного года. По окончании изучения	Данный контроль, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и	Устные (фронтальный опрос, беседа); практические задания (прослеживание динамики изменений физических

темы или раздела.	выявления пробелов в знаниях обучающихся. Имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся.	качеств, позволяет определить необходимую дополнительную работу с каждым ребенком по совершенствованию его индивидуальных особенностей.), педагогическое наблюдение.
Промежуточная аттестация		
После каждого модуля обучения	Направлена на выявление знаний, умений, навыков обучающихся, приобретенных за модуль обучения	Зачет в виде сдачи контрольных нормативов. Открытого занятия для родителей.

6. Оценочный материал

** Перечень диагностических методик для определения достижения обучающимися планируемых результатов – по годам освоения (ознакомительных, промежуточных и итоговых).*

Промежуточная аттестация модуля 1 и 2 годов обучения

Определение результативности освоения ребёнком программы происходит в ходе промежуточных аттестаций в каждом модуле программы в форме контрольного тестирования(мониторинг двигательной подготовленности) ОФП и СФП-стойки, блоки, удары.

Диагностика уровня двигательных навыков и умений

Уровень развития ребенка	Уровень усвоения техники ДД и умений детей
Высокий	Ребенок действует самостоятельно и правильно выполняет основные элементы движений. Выполняет тесты на высоком уровне.

Средний	Ребенок справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки. Выполняет тесты на среднем уровне.
Низкий	Ребёнок допускает значительные ошибки. Требуется постоянная помощь взрослого. Выполняет тесты на низком уровне.

Текущий контроль детей 5-6, 6-7 лет, проводится раз в месяц после ознакомления с основными базовыми техническими элементами (ОФП-Определение уровня подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ и фиксируется в «Журнале учета занятий» с выставлением результата согласно таблицы (Приложение №1)

прослеживание динамики изменений физических качеств, позволяет определить необходимую дополнительную работу с каждым ребенком по совершенствованию его индивидуальных особенностей. Тесты проводятся согласно **Общероссийской системы мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи.**

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916)
(Приложение №1)

Промежуточная аттестация проводится в мае в форме мониторинга уровня физической подготовленности и показательных выступлений.

Промежуточная аттестация модуля 2 года обучения

Высокий уровень – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности, выполнил зачетную/выставочную работу, сдал контрольные нормативы.

Средний уровень– освоил более половины теоретических знаний, видов практической и творческой деятельности, предусмотренной образовательной программой.

Низкий уровень – освоил менее половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренных образовательной программой.

7.Методическое обеспечение

№ п/п	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Традици онное.	Словесный, наглядный, фронтальный, групповой. Объяснительно-демонстрационный, Практический, игровой, соревновательный методы. Приёмы организации предполагают постепенное увеличение и чередование нагрузки.	Коммуникативные технологии (рассказ, беседа) Спортивный зал, спортивный инвентарь, информационные средства. Электронные ресурсы.	Формы: самостоятельного отчета. - Коллективного обсуждения. -Оценочной системы.
2	Индивиду альные консульта ции	Словесный, наглядный, Объяснительно-демонстрационный,	Беседа, показ. Электронные ресурсы	
3	Практиче ское	метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод повторения упражнений,	технология личностно-ориентированного обучения, технология обучения в сотрудничестве, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии, игровые	
4	Теоретич еское занятие	Словесный, наглядный.	Плакаты, схемы, интернет-ресурсы.	

Воспитательный компонент.

8.Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания:

- Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.
- Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей.
- Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Целевые ориентиры (ожидаемые результаты) воспитания детей по программе:

- ценностного отношения к региональной и местной культуре; уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры;
- трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов; стремления и умения применять научные знания в природной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- настойчивости, последовательности, принципиальности.

9. Формы и методы воспитания.

Основной формой воспитания и обучения детей является *учебное занятие*. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия детей (тренировочные занятия, подготовка к тестированию) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в конкурсах способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. Итоговые мероприятия: тестирование, выступления, способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Формы воспитания: рассказ, беседа, дискуссия, конкурс, игра, экскурсия. (формы воспитания указаны в п.11 Календарный план воспитательной работы)

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:** метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего/среднего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

10. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива при реализации программы в МАДОУ детский сад №26 «Антошка» в соответствии с нормами и правилами работы ОУ.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом,

в коллективе, к выполнению своих заданий по программе. К методам оценки результативности реализации программы в частности воспитания: педагогическое наблюдение, оценка творческих работ, отзывы, материалы рефлексии.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

11. Календарный план воспитательной работы

№	РАЗДЕЛ	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	Духовно-нравственное развитие	1.Дневники достижений участников 2. Конкурс рисунков и творческих работ на тему добродетелей(работы, раскрывающие понятия честности, уважения, самодисциплины) каратэ. 3.Награждение медалей и грамот за вклад в	Сентябрь-май Февраль-март Апрель	1.публикации статей и фоторепортажей о мероприятиях на сайте спортивной организации или социальных сетях. 2.Выставка детских работ, публикация в сети лучшего рисунка победителя конкурса. 3.Фотография награждения победителей и торжественный выпуск специальной газеты.

		распространение идей каратэ. 4.Обсуждение учения Масутацу Ояма («Десять заповедей») развивает понимание важности уважения старших, упорства и самоконтроля. 2.Традиционные ритуалы и церемонии(поклон, мокусо). 3.Конференции и лекции о культуре Японии. 4.Показательные выступления	Сентябрь, октябрь Сентябрь-май Октябрь, ноябрь май	Пост на сайте. Фотоотчёт. Презентации Видеоролик Видеоролик.
	Работа с одаренными детьми	Физическая подготовка. Психологический тренинг: Технические навыки: Культурная программа (Ознакомление с японской культурой)	Сентябрь-май	документальный фильм. Фильм продемонстрирует полный цикл процесса — от первого знакомства детей с программой до финальной точки, подчеркивая индивидуальность каждого ребенка и достигнутый ими прогресс. .
	Воспитание семейных ценностей	«Почему я выбрал заниматься каратэ?» «Семейные тренировки» Родительско-детские соревнования:	Апрель, май Январь Март	Видеоролик Фото-коллаж: Пресс-релиз(текстовый отчет) Наградные сертификаты. Семейные поделки

		Выставки детского творчества:	Апрель, май.	
--	--	-------------------------------	--------------	--

Условия реализации программы

12. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

13. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия объединения «Каратэ-до.» *проходят в* специально оборудованном помещении – спортивном зале.

Спортивный зал оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудован в соответствии с санитарными нормами:

- спортивное оборудование и инвентарь для педагога и обучающихся;
- шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и спортивной одежды для детей.

Учебный процесс обеспечен дидактическим материалом:

Спортивным инвентарём;

- книги,
- подборки рисунков и фотографий;
- презентации по основным разделам каратэ: «Зачем заниматься каратэ», «Ката», «Кихон»
- схемы.

Для занятий используются **технические средства обучения:**

Макивара (ударная доска), тренажёры.

Оборудование и материалы:

Материально-техническое обеспечение

- Шкаф для пособий и методической литературы большой – 1.
- Стул-1

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр.
- Флешка .

Оборудование и материалы:

Гимнастические маты

- Скакалки
- Шведская стенка
- Наклонная доска
- Бревно
- Гантели
- Набивные мячи
- Барьеры
- Кегли
- Детские тренажёры
- Батут
- Мяч R3

Гимнастические скамейки

- Гимнастические палки
- Нудлы
- Мягкие модули
- Координационная лестница

Обручи

- Кубики
- Фитбольные мячи
- Больбоке
- Массажные коврики

14. Информационное обеспечение

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 22.06.2024 №159-ФЗ) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении

Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20 (с 01.01.2021г.)
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (ред. от 21.04.2023 №302).
8. Распоряжение Министерства просвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»
9. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 12.09.2022 № 1057-р "О мерах по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Нижегородской области"
10. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Нижегородского института развития образования. <https://niro.nnov.ru/?id=32445>
11. Устав ОУ

Список литературы для педагога:

1. Программа каратэ-до сито-рю ОО «НОФКС» г. Н.Новгород 2020г
1. **Хасэгава Т., Ивата Р.** *«Современное каратэ: методика подготовки чемпионов»* (2023) Альфа-Книга- 320с..

- Современные концепции тренировки, прогрессивные методики психологической и технической подготовки юных спортсменов.
- 2. **Курата Ю.** *«Фундаментальные техники каратэ XXI века»* (2021), Манн, Иванов и Фербер-280с.
- Подробное описание базовых техник и приемов каратэ, адаптированных для детско-юношеского спорта.
- 3. **Исидзука Х.** *«Развитие психики спортсмена-каратиста»* (2022), Феникс-250с.
- Психологические аспекты спортивной карьеры и воспитание характера молодого спортсмена.
- 4. **Гулевич Д.И.** *«Педагогика и психология каратэ: комплексный подход»* (2024), Владос-300с.
- Анализ педагогических методов и психологического сопровождения юных спортсменов в процессе освоения каратэ.
- 5. **Юнг Ш., Харрис Дж.** *«Эффективная подготовка будущих мастеров каратэ»* (2025), Центрполиграф-350с.
- Новаторская программа подготовки спортсменов, основанная на опыте лучших школ мира.
- 6. **Арутюнян Г.Г.** *«Каратэ: теория и практика учебно-тренировочной работы»* (2020), Физкультура и спорт, 260с.
- Практические рекомендации по построению эффективных уроков и тренерской работе с детьми разного возраста.
- 7. **Петрунин Ю.Ю.** *«История и философия каратэ: культурологический аспект»* (2023), Олимпия-Пресс-310с.
- Исследование культурной и исторической составляющей каратэ, необходимой для глубокого осознания традиций и духовных ценностей каратэ.
- 8. **Велиханов Н.Н.** *«Организация спортивного занятия по каратэ: современные стандарты»* (2022), Русское слово-280с.
- Советы по разработке программ и оптимизации процессов подготовки спортсменов различного уровня квалификации.
- 9. **Орлов И.П.** *«Подходы к обучению приемам самозащиты в каратэ»* (2021), Просвещение-240с.
- Особенности подготовки начинающих спортсменов, методики введения новых элементов и коррекция ошибок.
- 10. **Марчук Е.М.** *«Основы техники и тактики каратэ: Учебное пособие для педагогов»* (2024), Спартакademia-330с.
- 11. Программа каратэ-до сито-рю ОО «НОФКС» г. Н.Новгород 2020г

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Киселев В.С. «Карта приключений: первое знакомство с миром каратэ», 202г. Росмэн-160с
2. Мацуда Я. «Каратэ для малышей: веселые упражнения дома», 2021г, ПрофПресс-120с
3. Уэно Т. «Первый пояс каратэ: руководство для маленьких воинов», 2022г. Аквилегия-М-180с.
4. Сато К. «Путешествие в мир японского каратэ» 2023г, Эксмо-200с
5. Сахаров А.Б. «Как стать сильным и ловким: практические уроки каратэ для детей», 2024г. Клуб семейного досуга-150с
6. Курасова М.Л. «Мой первый турнир по каратэ: путеводитель для родителей и детей» 2025г Астрель-140с
7. Арбатова Н.Е. «Каратэ для всей семьи: играем и учимся вместе» 2021г., Азбукварик-130с
8. Калашников В.К. «Маленькие чемпионы: первая ступень к успеху в каратэ» 2022г, Лабиринт-Пресс-160с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт: таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/11/tablitza-otsenok-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-4-7-let-v-dou> Режим доступа: открытый доступ.
2. Сайт: Федерация каратэ России: → <https://ruswkf.ru/>  Режим доступа: открытый доступ, возможны дополнительные возможности после регистрации.
3. Сайт: международная Федерация Традиционного Каратэ (ITKF): → itkf.org  Режим доступа: публичный доступ ко многим материалам, полная база требует регистрации.
4. Сайт Международной Ассоциации Будо (BUDO INTERNATIONAL): → <https://worldbudoalliance.org/> Режим доступа: открытая публикация основных материалов, отдельные разделы ограничены.
5. **Karate World — международное сообщество по каратэ: → karateworld.info  Режим доступа: открыт для чтения статей и новостей, закрытые области доступны участникам сайта.**

Определение уровня физической подготовленности.

**Общероссийская система мониторинга физического развития детей,
подростков и молодёжи.**

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916)

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ,
Мальчики**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

Тест 2. Бег на 90 м, сек

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
7,6-7,11	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>8	6—8	1—5		<2
5	>9	7—9	2—6	0—1	<1
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
7	>11	9—11	4—8	+2—3	<2

возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>8	6—8	1—5		<2
5	>9	7—9	2—6	0—1	<1
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
7	>11	9—11	4—8	+2—3	<2

Тест 5. Гибкость (по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)

Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<11,9	12,2—11,9	12,5—12,3	13,0—12,6	>13,0
5	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
6	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
7	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ,
Девочки**

Возраст, <i>лет, месяцев</i>	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
Тест 3. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше

5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Тест 5. Прыжок в длину с места (см)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и

					ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

Тест 5. Гибкость
(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>10	8—10	3—7	0—2	<0
5	>11	9—11	4—8	1—3	<1
6	>13	10—13	5—9	2—4	<2
7	>18	15—18	9—14	4—8	<1

Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с)
(по Ю.Н.Вавилову, 1955)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<12,1	12,4—12,1	12,7—12,5	13,2—12,8	>13,2
5	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8
6	<10,8	11,1—10,8	11,5—11,2	12,0—11,7	>12,0
7	<10,2	10,6—10,2	11,1—10,7	11,6—11,2	>11,6

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДООУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат; позволяют проследивать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений).

На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает

секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Бег на 90 м (4-7лет), для определения общей и скоростной выносливости

Проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 сек.

Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 2-3 человека. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Подъем туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола)

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

ТЕСТ «Наклон туловища вперед» (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно- двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.)

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

ТЕСТ «Челночный бег 3 x 10 м (с)» (тест на определение ловкости и координационных способностей. Определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный учебный график

**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Каратэ-до»
на 2025-2026 уч.г.**

Комплектование групп 1 г.о. и 2 г.о. проводится с 1 по 15 сентября 2025 года. Продолжительность учебного года составляет 72 учебных недели.

Учебные занятия в МАДОУ детский сад №26 «Антошка» начинаются с 01 сентября 2025 г. и заканчиваются 27 мая 2026 г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием. Продолжительность академического часа для детей 5 -6 лет составляет 25 минут, для детей 6 -7 лет –30 минут. Каникулы: зимние каникулы с

31.12.2025 г. по 08.01.2026 г. В каникулярное время занятия в объединении не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планом воспитательной работы педагога дополнительного образования.

группы 1 и 2г.о. (в соответствии с расписанием проставляются часы  занятий)

каникулы

 Аттестация

с\п дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Сентябрь			+					+		+					+		+					+		+					+		
Октябрь	+					+		+					+		+					+		+					+		+		
Ноябрь			+		+					+		+					+		+					+		+					
Декабрь	+		+					+		+					+		+					+		+					+		
Январь	к	к	к	к	к	к	к	к				+		+					+		+					+		+			
Февраль		+		+					+		+					+		+							+						
Март		+		+					+		+					+		+					+		+					+	
Апрель	+					+		+					+		+					+		+					+		+		
Май				+		+							+					+		+					+		ат				