

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 26 «Антошка»
(МАДОУ детский сад № 26 «Антошка»)

Принята
на Педагогическом совете
от 30 августа 2023 г.
Протокол № 6

Утверждена:
приказом заведующего
МАДОУ детским садом
№ 26 «Антошка»
№ 90-о от 12.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «КАРАТЭ-ДО (стиль шито-рю)»**

Автор-составитель:
Дмитриева И.А., инструктор
по физической культуре

городской округ город Бор,
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3 стр.
2.	Организационно-педагогические условия	7 стр.
2.1.	Материально-техническое обеспечение	9 стр.
3.	Текущий контроль	10 стр.
4.	Формы аттестации	11 стр.
5.	Планируемые результаты	11 стр.
6.	Учебный план	12 стр.
7.	Календарно-учебный график	26 стр.
8.	Оценочные материалы	44 стр.
9.	Методические материалы	46 стр.

*Истинная цель искусства каратэ-до-
не победа или поражение, а
становление характера личности.*
(Масутацу Ояма)

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по каратэ-до «КАРАТЭ-ДО (стиль шито-рю)»

(далее по тексту - Программа) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 26 «Антошка» разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Постановление от 28 октября 2013 г. N 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Данная Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками при выполнении различных упражнений.

При составлении Программы использован материал из Программы каратэ-до (сито-рю) ООО НОФКС г. Н. Новгород. 2008 г.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности. Реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Курс программы предназначен для того, чтобы положить начало приобщения детей дошкольного возраста к занятиям спортом (каратэ-до), как одного из видов древнейших традиционных восточных единоборств, которые в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту и трудовой деятельности.

Актуальность программы в том, что занятия дают возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья воспитанника, успешности, адаптации в обществе, формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям.

Регулярные занятия каратэ-до значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

В контексте изучения каратэ-до проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий каратэ-до обучающийся учится правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ-до под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия каратэ-до воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится

сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Новизна программы состоит 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. Отличительной особенностью занятий является дисциплина.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. **Отличительной особенностью** занятий каратэ-до является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

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).

Педагогическая целесообразность.

Программа «Каратэ-до» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ-до, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,

- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе обучения акцент делается на развитие гибкости, координации движений, равновесия, быстроты и скоростно-силовых качеств.

В процессе тренировок предусмотрено развитие:

- морально-волевых качеств,
- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;
- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;
- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач; - решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;
- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;
- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Цель образовательной программы:

Создание условий для воспитания у обучающихся положительной мотивации к занятиям каратэ-до и отбор одарённых детей для дальнейших занятий. Высшей целью занятий каратэ-до является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Задачи:

1. Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Изучить базовую технику каратэ-до.
3. Воспитывать морально-волевые качества личности.
4. Развивать внутреннюю и духовную силы.
5. Развивать способность мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия.

В программе представлены различные **разделы**, но основными являются:

- Базовая техника карате-до -ки-хон, ката,
- Спарринговая техника (поединок),
- Подвижные игры,
- Показательные выступления,
- Соревнования,
- Тестирование и контроль.

2. Организационно-педагогические условия.

Наполняемость групп: 10 человек.

Возраст детей: Дополнительная общеразвивающая программа адресована для детей 5-7 лет. Воспитанники проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к данной деятельности.

На весь период обучения запланировано следующее количество учебных часов в год:

Первый год обучения (старшая группа) – 27 часов 30 мин.

Второй год обучения (подготовительная группа) – 33 часа.

Срок реализации программы рассчитан на 2 года обучения с учетом возрастных особенностей детей (старшая, подготовительная группы).

На весь период обучения запланировано следующее количество занятий:

Первый год обучения (старшая группа) – 66 занятий в год.

Второй год обучения (подготовительная группа) – 66 занятий в год.

Формы и режим занятий.

Формы организации деятельности направлены на решение конкретных задач и стимулируют развитие основных двигательных навыков и физических качеств каждого ребенка, обеспечивающие его готовность к непрерывному образованию.

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) и показательные выступления.

Режим занятий:

Занятия проводятся в рамках проектной деятельности два раза в неделю во второй половине дня в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, возрастом воспитанников, годовым календарным учебным графиком и расписанием занятий, утверждённых руководителем образовательной организации.

- Старшая группа - 25 мин (дети 5-6 лет).

- Подготовительная группа - 30 мин (дети 6-7 лет).

На занятиях планируется использование музыкального сопровождения, карточек, видеofilьмов с демонстрацией техники каратэ-до- кумитэ, кихон, ката.

На занятиях педагог (инструктор), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ-до для детей частично ведется на японском языке. Совместная деятельность педагога и детей на занятиях направлена в первую очередь на развитие индивидуальности ребенка, его творческого потенциала. Занятия основаны на принципах сотрудничества детей с педагогом(инструктором) и друг с другом, открывают большие возможности для развития инициативы, будят положительные эмоции, вдохновляют, активизируют детскую мысль. По итогам работы каждого раздела проводятся контроль и демонстрация показательных выступлений для ребят, родителей и воспитателей.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, что является неотъемлемой частью педагогического процесса в развитии личности ребенка.

2.1. Материально- технические условия

Занятия проводятся в спортивном зале ДОУ, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Помещение имеет хорошее освещение и возможность проветриваться.

Развивающая среда зала соответствует требованиям СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

ФГОС ДО обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых. На занятиях использование спортивного оборудования способствует не только мотивации ребят к занятиям, но и оказывает огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса.

**Перечень материального оборудования
для занятий каратэ-до**

№ п/п	Наименование оборудования	Количес тво
1.	Гимнастические маты	5
2.	Скакалки	10
3.	Шведская стенка	4
4.	Наклонная доска	2
5.	Бревно	2
6.	Гантели	10
7.	Набивные мячи	10
8.	Барьеры	3
9.	Кегли	25
10.	Детские тренажёры	2
11.	Батут	4
12.	Мяч R3	10
13.	Обручи	5
14.	Гимнастические палки	10

3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится два раза в неделю после знакомства с темой, это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком.

Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначения
Обучающийся не освоил материал	Синий смайлик
Обучающийся частично освоил материал	Желтый смайлик
Обучающийся освоил материал полностью	Красный смайлик

Форма представления результатов:

❖ Учебное занятие.

4.Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится в проводится раз в месяц после ознакомления с основными базовыми элементами (ОФП- Определение уровня подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ по **Общероссийской системе мониторинга физического развития детей** (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916), и СФП-стойки, блоки, удары, в форме соревнований.

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

5.Планируемые результаты освоения Программы

- 1) Выполнение техники каратэ-до - кихон.
- 2) Выполнение ката.
- 3) Выполнение акробатических упражнений общей физической подготовки (перекаты, стойки и т.д.).
- 4) Выполнение технико-тактических приемов каратэ-до в парах (партнер-соперник).

По итогам обучения предполагаются следующие результаты:

- овладение основными теоретическими знаниями и понятиями в области каратэ-до.
- развитие физических качеств у детей (гибкости, силы , быстроты, ловкости, координации, равновесия).
- формирование опорно-двигательного аппарата (осанки, стопы);
- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ-до;

- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ-до.

После освоения полного объема программы воспитанник обладает следующими личностными качествами:

- координацией, равновесием;
- дисциплинированностью.
- владеют способами и приемами самообороны и атаки;
- владеют базовой техникой каратэ-до: стойки, блоки, удары; техникой перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способам перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям;
- повышение психической устойчивости.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования на первенство;
- показательные выступления;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

6. Учебный план

Занятия с детьми проводятся два раза в неделю.

Занятия проводятся подгруппами по 10 детей.

Старшая группа 5-6 лет

Наименование разделов	Всего часов			Формы промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	

Теория «История развития и что такое каратэ-до?»	2	1	1	Выполнение заданий
Этикет додзо	2	1	1	Выполнение заданий
Техника безопасности на занятиях	1ч 30мин	30 мин	1	Выполнение заданий
Развитие физических качеств	4	1	3	Выполнений заданий
Ознакомление с основами техники кихон и ката, правильность произношения	3	1	2	Выполнение заданий
Технико-тактические приёмы в парах (кумитэ)	5	1	4	Выполнение заданий
Акробатические упражнения	4	1	3	Выполнение заданий
Подвижные игры, эстафеты	3	1	2	Выполнение заданий
Показательные выступления	1	30 мин	30 мин	Демонстрация освоенной техники
Тестирование, контроль	2 часа	1	1	Выполнений заданий
Итого	27ч 30 мин	9ч	18ч 30 мин	

Подготовительная группа 6- 7 лет

Наименование разделов	Всего часов			Формы промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Теория «История развития и что такое каратэ-до?»	2	1	1	Выполнение заданий
Этикет додзо	2	1	1	Выполнение заданий
Техника безопасности на занятиях	1ч 30мин	30 мин	1	Выполнение заданий
Развитие физических качеств	6	1	5	Выполнений заданий
Ознакомление с основами техники кихон и ката, правильность произношения	4	2	2	Выполнение заданий
Технико-тактические приёмы в парах (кумитэ)	4 часа 30 мин	1	3 часа 30 мин	Выполнение заданий
Акробатические упражнения	4	1	3	Выполнение заданий
Подвижные игры, эстафеты	4	1	3	Выполнение заданий
Показательные выступления	1	30 мин	30 мин	Демонстрация освоенной техники
Тестирование, контроль	4	1	3	Выполнений заданий

Итого	33 ч	10 ч	23 ч	
-------	------	------	------	--

Учебно - тематический план (старшая группа 5-6 лет)

на 2023-2024 учебный год

№п/п месяц	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
Октябрь	Правила ТБ. Кихон	3 часа 45 мин	45 мин	3 часа	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Игра «День-ночь»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
2	Техника безопасности на занятиях. История развития каратэ-до. Этикет додзё. Основные стойки. Удар рукой.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение, помощь
3	Этикет додзё. Удар рукой ои-цуки. Основные стойки. Развитие физических качеств. Игра «Пятнашки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение, исправление ошибок.
4	Блок агэ уке. Счёт по-японски. Упражнения на равновесие. Эстафеты	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
5	Блок агэ уке. Счёт по-японски Упражнения на равновесие. Эстафеты.	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
6	Удар ои-цуки. Основные стойки. Развитие скорости. Игра «Пятнашки»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок. Помощь
7	Блок сото укэ. Счёт по-японски Акробатика. Игра с элементами акробатики.	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок. Страховка.

8	Блок сото укэ. Счёт по-японски Акробатика. Игра с элементами акробатики.	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок. Страховка.
9	Тестирование. Прыжок в длину с места. Гибкость.	25 мин	5 мин	20 мин	Измерение результатов
Ноябрь	Кихон.	3 часа 45 мин	45 мин	3 часа	
10	Основные стойки. Удар ногой маэ гэри. Развитие скорости. Игра «Успей занять место»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
11	Основные стойки. Удар рукой гяку-цуки. Удар ногой маэ гэри. Развитие скорости. Игра «Успей занять место»	25мин	5 мин	20мин	Наблюдение исправление ошибок. Помощь
12	Стойка дзенкуцы дачи. Развитие быстроты.Кихон.	25мин	5 мин	20мин	Наблюдение исправление ошибок.
13	Кихон. Развитие быстроты. Эстафеты.	25мин	5 мин	20мин	Наблюдение исправление ошибок.
14	Кихон. Развитие силы. Акробатика. Игра с элементами акробатики.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.Страховка.
15	Кихон. Развитие быстроты. Эстафеты.	25мин	5 мин	20мин	Наблюдение исправление ошибок.
16	Кихон. Развитие силы. Акробатика. Игра с элементами акробатики.	25мин	5 мин	20мин	Наблюдение исправление ошибок. Страховка
17	Кихон. Развитие быстроты. Акробатика. Игра с элементами акробатики.	25мин	5 мин	20мин	Наблюдение исправление ошибок. Страховка.
18	Тестирование. «Мостик». Челночный бег 3x10м.	25 мин	5 мин	20 мин	Измерение результатов
декабрь	Технико-тактические приёмы	3 часа 20 мин	40 мин	2 часа 40 мин	
19	Связка-удар ои цуки, маэ гери миги. Поединок. Развитие силы. Игра «Кто больше?»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.

20	Связка-удар ои цуки, маэ гери миги. Поединок. Развитие силы. Эстафеты.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
21	Связка-удар гяку-цуки, маэ гери хидари. Поединок. Развитие гибкости..Игра «Колобок».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
22	Связка-удар гяку-цуки, маэ гери хидари. Отработка защиты. Развитие силы. Эстафеты.	25мин	5 мин	20мин	Наблюдение исправление ошибок.
23	Связка-удар гяку-цуки, маэ гери миги. Отработка защиты. Развитие гибкости. Игра «Колобок».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
24	Связка-удар гяку-ои-цуки, маэ гери хидари. Отработка защиты. Развитие силы. Игра «Кто больше?».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
25	Поединок.Кихон.Эстафеты.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
26	Тестирование. Отжимания. Гибкость.	25 мин	5 мин	20 мин	Измерение результатов
Январь	Ката, кихон	2 часа 55 мин	35 мин	2 часа 20 мин	
27	Ката, что это такое? Развитие координации. Игра «Смена места»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
28	Ката. Развитие координации. Игра «Мяч в корзинке»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
29	Ката. Развитие координации. Игра «Кто быстрее?»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
30	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. .	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
31	Кихон. . Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Брод через реку».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
32	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств.Игра «Перекресток».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.

33	Тестирование. Челночный бег 3х10м, поднимание туловища в сед за 30 сек.	25 мин	5 мин	20 мин	Измерение результатов
Февраль	Ката, кихон	3 часа 45 мин	45 мин	3 часа	
34	Ката. Развитие координации. Игра «Мяч в корзинке»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
35	Ката. Развитие координации. Игра «Кто быстрее?»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
36	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
37	Кихон. . Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Петушиный бой».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
38	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Игра «Перекресток».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
39	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
40	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Игра «Перекресток».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
41	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
42	Тестирование. Челночный бег 3х10м, прыжок в длину.	25 мин	5 мин	20 мин	Измерение результатов
Март	Технико-тактические приёмы . Поединок	3 часа 20 мин	40 мин	2 часа 40 мин	
43	Связка-удар ои цуки, ёко- гери миги. Поединок. Развитие гибкости и равновесия. Игра «Петушиный бой»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
44	Связка-удар гяку цуки, ёко гери хидари. Развитие гибкости. Эстафеты	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
45	Связка-удар ои цуки, маваши гери миги. Поединок. Развитие равновесия. Игра «Груз на голове»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.

46	Связка-удар гяку цуки, маваши гери хидари. Игра «Паутина»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
47	Связка-удар ои цуки, маваши гери миги. Поединок. Развитие равновесия.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
48	Поединок. Развитие гибкости и равновесия Игра Каток».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
50	Полоса препятствий	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
51	Тестирование. Гибкость. Отжимания	25 мин	5 мин	20 мин	Измерение результатов
Апрель	Ката, кихон	3 часа 20 мин	40 мин	2 часа 40мин	
52	Ката. Развитие координации. Игра «Мяч в корзинке»	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
53	Ката. Развитие координации. Игра «Кто быстрее?»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
54	Кихон. Развитие равновесия и ловкости. Эстафеты.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
55	Кихон. Развитие равновесия и ловкости. Игра «Брод через реку».	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
56	Кихон. Развитие равновесия и ловкости. Игра «Перекресток».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
57	Кихон. Развитие равновесия и ловкости. Эстафеты.	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
58	Полоса препятствий.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
59	Тестирование Мостик. Челночный бег 3x10м.	25 мин	5 мин	20 мин	Измерение результатов
Май	Ката, кихон	3 часа 20 мин	40 мин	2 часа 40 мин	
60	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.

61	Кихон. . Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Брод через реку».	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
62	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств.Эстафеты.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
63	Ката. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Брод через реку».	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
64	Ката. Игра «Перетяжки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств.Эстафеты.	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
65	Показательные выступления	25мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
66	Тестирование. Бег на 30м, 300м	25 мин	5 мин	20 мин	Измерение результатов
	Всего часов	27 часов 30 мин	5 часов 30 мин	22 часа	

Учебно - тематический план (подготовительная группа 6-7 лет)

на 2023-2024 учебный год

№п/п месяц	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
Октябрь	Правила ТБ. Кихон	4 часа 30 мин	1 час 30 мин	3 часа	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Игра «День-ночь»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
2	Техника безопасности на занятиях. История развития каратэ-до. Этикет	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.

	додзё. Основные стойки. Удар рукой.				
3	Этикет додзё. Удар рукой ои-цуки. Основные стойки. Развитие физических качеств. Игра «Пятнашки»	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
4	Блок агэ уке. Счёт по-японски. Упражнения на равновесие. Эстафеты	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
5	Блок агэ уке. Счёт по-японски Упражнения на равновесие. Эстафеты.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
6	Удар ои-цуки. Основные стойки. Развитие скорости. Игра «Пятнашки»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
7	Блок сото укэ. Счёт по-японски Акробатика. Игра с элементами акробатики.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
8	Блоки агэ уке и сото укэ. Счёт по-японски Акробатика. Игра с элементами акробатики.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
9	Тестирование. Прыжок в длину с места. Гибкость.	30 мин	10мин	20 мин	Измерение результатов
Ноябрь	Кихон.	4 часа 30 мин	1 час 30 мин	3 часа	
10	Основные стойки. Удар ногой маэ гэри. Развитие скорости. Игра «Успей занять место»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
11	Основные стойки. Удар рукой гяку-цуки. Удар ногой маэ гэри. Развитие скорости. Игра «Успей занять место»	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
12	Стойка дзенкуцы дачи. Развитие быстроты.Кихон.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
13	Кихон. Развитие быстроты. Эстафеты.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.

14	Кихон. Развитие силы. Акробатика. Игра с элементами акробатики.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок. Страховка
15	Кихон. Развитие быстроты. Эстафеты.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.
16	Кихон. Развитие силы. Акробатика. Игра с элементами акробатики.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок.Страховка
17	Кихон. Развитие быстроты. Акробатика. Игра с элементами акробатики.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
18	Тестирование. «Мостик». Челночный бег 3x10м.	30 мин	10мин	20 мин	Измерение результатов
декабрь	Технико-тактические приёмы	4 часа	1 час 20 мин	2 часа 40 мин	
19	Связка-удар ой цуки, маэ гери миги. Поединок. Развитие силы. Игра «Кто больше?»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
20	Связка-удар ой цуки, маэ гери миги. Поединок. Развитие силы. Эстафеты.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
21	Связка-удар гяку-цуки, маэ гери хидари. Поединок. Развитие гибкости..Игра «Колобок».	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
22	Связка-удар гяку-цуки, маэ гери хидари. Отработка защиты. Развитие силы. Эстафеты.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
23	Связка-удар гяку-цуки, маэ гери миги. Отработка защиты. Развитие гибкости. Игра «Колобок».	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
24	Связка-удар гяку-ой-цуки, маэ гери хидари. Отработка защиты. Развитие силы. Игра «Кто больше?».	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
25	Поединок.Кихон.Эстафеты.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение

					исправление ошибок
26	Тестирование. Отжимания. Гибкость.	30 мин	10мин	20 мин	Измерение результатов
Январь	Ката, кихон	3 часа 30 мин	1 час 10 мин	2 часа 20 мин	
27	Ката, что это такое? Развитие координации. Игра «Смена места»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
28	Ката. Развитие координации. Игра «Мяч в корзинке»	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
29	Ката. Развитие координации. Игра «Кто быстрее?»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
30	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. .	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
31	Кихон. . Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Брод через реку».	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
32	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Игра «Перекресток».	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
33	Тестирование. Челночный бег 3x10м, прыжок в длину.	30 мин	10мин	20 мин	Измерение результатов
Февраль	Ката, кихон	4 часа 30 мин	1 час 30 мин	3 часа	
34	Ката. Развитие координации. Игра «Мяч в корзинке»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
35	Ката. Развитие координации. Игра «Кто быстрее?»	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
36	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
37	Кихон. . Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Брод через реку».	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок

38	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Игра «Перекресток».	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
39	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
40	Кихон. . Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Петушиный бой».	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
41	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
42	Тестирование. Челночный бег 3x10м, поднимание туловища в сед за 30 сек.	30 мин	10мин	20 мин	Измерение результатов
Март	Технико-тактические приёмы . Поединок.	4 часа	1 час 20 мин	2 часа 40 мин	
43	Связка-удар ои цуки, ёко- гери миги. Поединок. Развитие гибкости и равновесия. Игра «Петушиный бой»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
44	Связка-удар гяку цуки, ёко гери хидари. Развитие гибкости. Эстафеты	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
45	Связка-удар ои цуки, маваша гери миги. Поединок. Развитие равновесия. Игра «Груз на голове»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
46	Связка-удар гяку цуки, маваша гери хидари. Игра «Паутина»	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
47	Связка-удар ои цуки, маваша гери миги. Поединок. Развитие равновесия.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
48	Поединок. Развитие гибкости и равновесия Игра Каток».	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
49	Полоса препятствий	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
50	Тестирование. Гибкость. Отжимания	30 мин	10мин	20 мин	Измерение результатов
Апрель	Ката, кихон	4 часа	1 час 20 мин	2 часа 40мин	

51	Ката. Развитие координации. Игра «Мяч в корзинке»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
52	Ката. Развитие координации. Игра «Кто быстрее?»	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
53	Кихон. Развитие равновесия и ловкости. Эстафеты.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
54	Кихон. Развитие равновесия и ловкости. Игра «Брод через реку».	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
55	Кихон. Развитие равновесия и ловкости. Игра «Перекресток».	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
56	Кихон. Развитие равновесия и ловкости. Эстафеты.	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
57	Полоса препятствий.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
58	Тестирование Мостик. Челночный бег 3х10м.	30 мин	10 мин	20 мин	Измерение результатов
Май	Ката, кихон	4 часа	1 час 20 мин	2 часа 40мин	
59	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств.Эстафеты.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
60	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Брод через реку».	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
61	Кихон. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств.Эстафеты.	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
62	Ката. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Брод через реку».	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
63	Ката. Развитие равновесия и скоростно-силовых качеств Игра «Брод через реку».	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение

					исправление ошибок
64	Ката. Игра «Перетяжки»	30 мин	10мин	20 мин	Наблюдение исправление ошибок
65	Показательные выступления	30 мин	10 мин	20 мин	Наблюдение
66	Тестирование. Бег на 30м, 300м	30 мин	10 мин	20 мин	Измерение результатов.
	Всего часов	33 часа	11 часов	22 часа	

7. Календарно- учебный график – старшая группа (5-6 лет)

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	3	16-30	Вводное занятие	25 мин	Правила ТБ. Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
2	Октябрь	5	16-30	Занятие-ознакомление	25 мин	Правила ТБ. Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
3	Октябрь	10	16-30	Занятие-ознакомление	25 мин	Правила ТБ. Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
4	Октябрь	12	16-30	Занятие-ознакомление	25 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение

								исправление ошибок
5	Октябрь	17	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
6	Октябрь	19	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
7	Октябрь	24	16-30	Занятие - игра	25 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
8	Октябрь	26	16-30	Тестирование	25 мин	Контроль	Спортивный зал	Измерение результатов
9	Октябрь	31	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
10	Ноябрь	2	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
11	Ноябрь	7	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
12	Ноябрь	9	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок

13	Ноябрь	14	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
14	Ноябрь	16	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
15	Ноябрь	21	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
16	Ноябрь	23	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
17	Ноябрь	28	16-30	Контроль		25 мин	Контроль	Спортив ный зал	Измерен ие результ атов
18	Ноябрь	30	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
19	Декабрь	5	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
20	Декабрь	7	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок

21	Декабрь	12	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
22	Декабрь	14	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
23	Декабрь	19	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
24	Декабрь	21	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
25	Декабрь	26	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
26	Декабрь	28	16-30	Контроль		25 мин	Контроль	Спортив ный зал	Измерен ие результ атов
27	Январь	9	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
28	Январь	11	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправл ение ошибок

29	Январь	16	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
30	Январь	18	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
31	Январь	23	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
32	Январь	25	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
33	Январь	30	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
34	Февраль	1	16-30	Контроль		25 мин	Контроль	Спортив ный зал	Измерен ие результатов
35	Февраль	6	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
36	Февраль	8	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение

								исправление ошибок	
37	Февраль	13	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
38	Февраль	15	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
39	Февраль	20	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
40	Февраль	22	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
41	Февраль	27	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Контроль	Спортивный зал	Измерение результатов
42	Февраль	29	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
43	Март	5	16-30	Занятие обучение	-	25 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок

44	Март	7	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
45	Март	12	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
46	Март	14	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
47	Март	19	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
48	Март	21	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
49	Март	26	16-30	Занятие - обучение	25 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Измерен ие результ атов
50	Март	28	16-30	Контроль	25 мин	Тестирование	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
51	Апрель	2	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
52	Апрель	4	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок

53	Апрель	9	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
54	Апрель	11	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
55	Апрель	16	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
56	Апрель	18	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
57	Апрель	23	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
58	Апрель	25	16-30	Контроль	25 мин	Контроль	Спортив ный зал	Измерен ие результ атов
59	Май	2	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
60	Май	7	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
61	Май	14	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок

62	Май	16	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
63	Май	23	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
64	Май	23	16-30	Занятие - закрепление	25 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
65	Май	28	16-30	Демонстрация умений и навыков	25 мин	Показательные выступления	Спортивный зал	Показательные выступления
66	Май	30	16-30	Контроль	25 мин	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Измерение результатов

Количество учебных недель - 33

Количество учебных дней - 66

Продолжительность каникул – с 30.12.2023 г. по 08.01.2024 г, с 28.04. по 04.05.2024г, с 09.05 по 12.05.2024г.

Начало учебного года - 01.10.2023 г.

Окончание учебного года - 31.05.2024 г.

Сроки проведения мониторинга - 31.10.2023 г., 30.11.,29.12, 30.01.24, 29.02, 28.03,30.04, 30.05.24.

7. Календарный учебный график – подготовительная группа (6-7 лет) на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	3	17-00	Вводное занятие	30 мин	Правила ТБ. Кихон	Спортивный зал	Наблюдение

								исправление ошибок
2	Октябрь	5	17-00	Занятие-ознакомление	30 мин	Правила ТБ. Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
3	Октябрь	10	17-00	Занятие-ознакомление	30 мин	Правила ТБ. Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
4	Октябрь	12	17-00	Занятие-ознакомление	30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
5	Октябрь	17	17-00	Занятие обучение	30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
6	Октябрь	19	17-00	Занятие обучение	30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
7	Октябрь	24	17-00	Занятие игра	30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
8	Октябрь	26	17-00	Занятие обучение	30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение

								исправление ошибок
9	Октябрь	31	17-00	Тестирование	30 мин	Котроль	Спортивный зал	Измерение результатов
10	Ноябрь	2	17-00	Занятие обучение	- 30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
11	Ноябрь	7	17-00	Занятие обучение	- 30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
12	Ноябрь	9	17-00	Занятие обучение	- 30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
13	Ноябрь	14	17-00	Занятие обучение	- 30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
14	Ноябрь	16	17-00	Занятие обучение	- 30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
15	Ноябрь	21	17-00	Занятие обучение	- 30 мин	Кихон	Спортивный зал	Наблюдение

								исправление ошибок
16	Ноябрь	23	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон	Спортивный зал Наблюдение исправление ошибок
17	Ноябрь	28	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон	Спортивный зал Наблюдение исправление ошибок
18	Ноябрь	30	17-00	Контроль		30 мин	Контроль	Спортивный зал Измерение результатов
19	Декабрь	5	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал Наблюдение исправление ошибок
20	Декабрь	7	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал Наблюдение исправление ошибок
21	Декабрь	12	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал Наблюдение исправление ошибок

22	Декабрь	14	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
23	Декабрь	19	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
24	Декабрь	21	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
25	Декабрь	26	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
26	Декабрь	28	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
27	Январь	9	17-00	Контроль		30 мин	Контроль	Спортивный зал	Измерение результатов
28	Январь	11	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок

29	Январь	16	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
30	Январь	18	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
31	Январь	23	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
32	Январь	25	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
33	Январь	30	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
34	Февраль	1	17-00	Контроль		30 мин	Контроль	Спортивный зал	Измерение результатов
35	Февраль	6	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок

36	Февраль	8	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
37	Февраль	13	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
38	Февраль	15	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
39	Февраль	20	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
40	Февраль	22	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
41	Февраль	27	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
42	Февраль	29	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Контроль	Спортивный зал	Измерение результатов

43	Март	5	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
44	Март	7	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
45	Март	12	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
46	Март	14	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
47	Март	19	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
48	Март	21	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
49	Март	26	17-00	Занятие обучение	-	30 мин	Технико-тактические приёмы	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок

50	Март	28	17-00	Занятие - обучение	30 мин	Технико- тактические приёмы	Спортив ный зал	Измерен ие результата тов
51	Апрель	2	17-00	Контроль	30 мин	Тестирование	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
52	Апрель	4	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
53	Апрель	9	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
54	Апрель	11	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
55	Апрель	16	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
56	Апрель	18	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок

57	Апрель	23	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
58	Апрель	25	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
59	Май	2	17-00	Контроль	30 мин	Контроль	Спортив ный зал	Измерен ие результ атов
60	Май	7	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
61	Май	14	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
62	Май	16	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок
63	Май	23	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортив ный зал	Наблюд ение исправ ление ошибок

64	Май	23	17-00	Занятие - закрепление	30 мин	Кихон, ката	Спортивный зал	Наблюдение исправление ошибок
65	Май	28	17-00	Демонстрация умений и навыков	30 мин	Показательные выступления	Спортивный зал	Показательные выступления
66	Май	30	17-00	Контроль	30 мин	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Измерение результатов
Количество учебных недель - 33								
Количество учебных дней - 66								
Продолжительность каникул – с 30.12.2023 г. по 08.01.2024 г, с 28.04. по 04.05.2024г, с 09.05 по 12.05.2024г.								
Начало учебного года - 01.10.2023 г.								
Окончание учебного года - 31.05.2024 г.								
Сроки проведения мониторинга - 31.10.2023 г., 30.11.,29.12, 30.01.24, 29.02, 28.03,30.04, 30.05.24.								

8.Оценочные методические материалы

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно освоил тот практический материал, который должен был освоить. В связи с этим, контроль уровня физической подготовленности проводится ежемесячно.

Диагностика уровня двигательных навыков и умений

Уровень развития ребенка	Уровень усвоения техники ДД и физической подготовленности 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.

Уровень физической подготовленности дошкольников фиксируется ежемесячно, прослеживая динамику 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)

9.Методические материалы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/11/tablitso-otsenok-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-4-7-let-v-dou>
2. Словарь основных команд и терминов используемых на тренировке по каратэ
3. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. - М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2006.

4. Программа каратэ-до сито-рю ОО «НОФКС» г. Н.Новгород 2008г
5. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. - М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
6. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. - Спб., 2000. - 231 с
7. СТИЛЕВОЕ КАРАТЭ ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ: ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕКОМЕНДОВАНО ИЗДАТЕЛЬСТВО МОСКВА;«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2012 Г.

Приложение №1

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	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

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

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

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	>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 (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. Рекомендуются 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.