

Управление образования и молодёжной политики администрации

городского округа город Бор

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад

№26 «Антошка»

(МАДОУ детский сад № 26 «Антошка»)

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
Протокол от 23.08.2024 № 7

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МАДОУ детского  
сада № 26 «Антошка» от  
23.08.2024 № 78-о

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

Срок реализации: 2 года

городской округ город Бор,

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3 стр.
1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3 стр.
1.2	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы	4 стр.
1.3	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы	7 стр.
1.4	Категория обучающихся	8 стр.
1.5	Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы	8 стр.
1.6	Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы	9 стр.
1.7	Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	10 стр.
1.8	Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	10 стр.
2.	Учебный план	12 стр.
3.	Календарно-учебный график	13 стр.
4.	Рабочая программа учебных модулей	14 стр.
	1.Рабочая программа учебного модуля «Bazis каратист»	14 стр.
	2.Рабочая программа учебного модуля «Юный каратист»	19 стр.
5.	Оценочные материалы	22 стр.
6.	Организационно-педагогические и материально-технические условия	23 стр.
7.	Методические материалы	25 стр.

## **1. Пояснительная записка**

### *1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы*

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

(далее по тексту - Программа) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 26 «Антошка» обеспечивает развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по спортивно-оздоровительному направлению, разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

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.

## *1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы*

**Актуальность программы** в том, что занятия каратэ дают возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Программа 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.

Один из самых важных моментов изучения карате с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям карате.

**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.

#### **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 лично - 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.

### *1.3 Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы*

#### **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:*

➤ Укрепить здоровье занимающихся путём закаливания.

➤ Повысить сопротивляемость организма ребёнка действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

➤ Формировать ощущение правильной осанки.

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

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.

#### *1.4 Категория обучающихся*

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

#### *1.5 Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы*

**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).

### *1.6 Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программе*

Программа создана с учётом следующих дидактических принципов:

➤ **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

➤ **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)

➤ **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.

➤ **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

➤ **принцип индивидуальности**, учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

➤ **личностно-ориентированный подход**, создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала.

#### *Методика обучения элементам каратэ.*

➤ Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

➤ **Первый этап (ознакомление)** - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

➤ **Второй этап (разучивание, закрепление навыка)**- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

➤ **Третий этап (совершенствование техники)**- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

#### *1.7 Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы*

Программа рассчитана на 2 (два) года обучения с учетом возрастных особенностей детей (старшая, подготовительная группы).

#### *1.8 Ожидаемые результаты дополнительной общеобразовательной программы*

**Главными результатами реализации программы** являются:

- Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
- Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
- Сплочение детского коллектива кружка.
- Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
- Снижение асоциальных проявлений в детской среде.
- Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**По завершения первого года обучения** предполагаются следующие результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю возникновения каратэ;
- этикет «доджо»;
- терминологию на японском языке;
- основные правила соревнований по кумитэ.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять гимнастические элементы (перекаты, стойки, «мост» и т.д.);
- выполнять ОРУ;
- владеть 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;
- освоить технико-тактические приёмы каратэ в парах (партнёр-соперник);
- овладение базовой техникой ведения боя;
- освоить технику «кихон».

У обучающегося будут развиты жизненно-прикладные навыки:

- развиты физические способности (гибкость, сила, быстрота, ловкость, координация, равновесие).
- разучены правила техники безопасности на занятиях;

➤ начальное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ-до.

У обучающегося занятия будут способствовать оздоровлению:

- укреплён опорно-двигательный аппарат ( осанка, свода стопы);
- сформирован начальный интерес к занятиям каратэ-до;
- укрепление здоровья;

**По завершения второго года обучения** предполагаются следующие результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю возникновения каратэ;
- терминологию на японском языке;
- основные правила соревнований по кумитэ.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять гимнастические элементы (перекаты, стойки, «мост» и т.д.);
- выполнять технику «кихон» и «ката «Тэйкьёку шодан»»;
- владеть способами и приемами самообороны и атаки;
- применять технико-тактические приёмы каратэ в парах (партнёр-соперник);
- вести спарринг (поединок);
- демонстрация показательных выступлений.

У обучающегося будут развиты жизненно-прикладные навыки:

➤ развиты физические способности (гибкость, сила, быстрота, ловкость, координация, равновесие).

➤ начальное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ-до.

У обучающегося занятия будут способствовать оздоровлению:

- укреплён опорно-двигательный аппарат ( осанка, свод стопы);
- сформирован стойкий интерес к занятиям каратэ-до;
- укрепление здоровья.

## 2. Учебный план

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

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Всего академических часов (теория/практика)</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
1.	Вазис 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)

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

## 3. Календарный учебный график

<b>№п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество учебных часов в неделю	2

4.	<i>Количество учебных часов</i>	72
5.	<i>Неделя в 1 полугодии</i>	17
6.	<i>Неделя во 2 полугодии</i>	19
7.	<i>Начало занятий</i>	1 сентября
8.	<i>Каникулы</i>	31 декабря-08 января
9.	<i>Выходные дни</i>	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10.	<i>Окончание учебного года</i>	31 мая
11.	<i>Сроки промежуточной аттестации</i>	По окончании месяца: тестирование, по окончании каждого модуля программы: показательные выступления.

#### **4. Рабочая программа учебных модулей дополнительной общеобразовательной программы**

##### 1. Рабочая программа учебного модуля «*Vazis каратист*».

№п/п	Тема занятия, вид занятия	Содержание занятия	Подробное содержание занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Что такое каратэ?	Техника безопасности на занятиях. Этикет додзё.	Ознакомить с общими правилами техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Ознакомить с историей и начальными понятиями что такое каратэ.  Игра «День-ночь».	1

2.	Основные стойки	Стойки хэйко дачи, мусуби дачи, хэйсоко дачи.	Ознакомить с базовыми стойками. Развивать гибкость. Подвижная игра «Хвостики»	1
3.	Удар рукой ои цуки.	Базовая техника.	Разучить счёт по-японски. Ознакомить с историей каратэ. Освоить прямой удар рукой ои цуки. Игра «Пятнашки»	1
4.	Блок агэ уке.	Базовая техника.	Освоить блок агэ уке. Развивать скоростно-силовые качества и равновесие. Эстафеты.	2
5.	Блок гидан бараэ.	Базовая техника.	Освоить блок гидан бараэ. Разучить упражнение «Мостик». Полоса препятствий.	2
6.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: тест на гибкость, прыжок в длину с места.	1
7.	Удар ногой маэ гэри.	Удар ногой с подниманием над предметом.	Разучивание удара ногой маэ гэри. Развитие скорости на координационной лесенке. Игра «Успей занять своё место»	2
8.	Мото дачи.	Кихон.	Разучивание стойки мото дачи. Передвижение с ударами. «Мостик». Развитие гибкости. Игра с элементами акробатики.	1
9.	Дзенкуцы дачи.	Кихон.	Разучивание стойки дзенкуцы дачи. Передвижение с блоками. Перекаты. Развитие гибкости. Подвижная игра «Хвостики».	1

10.	Удар рукой ой-цуки.	Кихон.	Разучивание удара рукой ой-цуки. Передвижение в мото-дзюдо с ударом рукой ой-цуки. Развитие скорости (челночный бег 3х10м). Подвижная игра «Успей занять своё место».	2
11.	Удар ногой маэ гери.	Кихон.	Разучивание удара ногой маэ гери. Передвижение в мото-дзюдо с ударом ногой маэ гери. Эстафеты.	2
12.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: «Мостик», челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Хвостики».	1
13.	Кумитэционная стойка	Поединок.	Разучить положение рук и ног в кумитэционной стойке, передвижение в ней. Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1
14.	Правила соревнований	Поединок.	Ознакомить с базовыми правилами соревнований по кумитэ. Развитие гибкости. Подвижная игра «Хвостики».	2
15.	Техника перемещений в кумитэ.	Работа в парах	Разучить технику перемещений в парах. Развивать силу (отжимания). Игра «Кто больше?»	1
16.	Блок гидан бараэ.	Кихон.	Разучить блок гидан бараэ. Передвижение в дзюдо с блоком гидан бараэ. Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1
17.	Связка-удар ой-цуки-маэ гери.	Работа в парах с макиварой.	Разучить связку ой-цуки-маэ гери. Отработка в поединке. Развитие силы. Подвижная игра «Кто больше?».	1



18.	Связка-удар гяку-цуки- маэ гери	Работа в парах с макиварой.	Разучить связку гяку цуки-маэ гери. Отработка в поединке. Развитие гибкости. Подвижная игра «Хвостики».	1
19.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: отжимания, тест на гибкость. Подвижная игра «Хвостики».	1
20	Дыхание.	Кихон.	Разучить поворот (матэ) в кихон, акцент выдоха на ударе. Развивать равновесие. Подвижная игра «Петушиный бой».	3
21.	Дыхание.	Кихон.	Разучить всю технику кихон. Развивать скоростно-силовые качества (поднимание туловища). Подвижная игра «Перекрёсток».	4
22.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: челночный бег 3x10м, поднимание туловища в сед за 30 сек. Подвижная игра «Хвостики».	1
23.	Связка-удар ои цуки-ёко гери миги	Макивара	Отработка связки на макиваре. Развивать гибкость. Эстафеты.	2
24.	Связка-удар ои цуки-ёко гери миги	В парах.	Отработка связки ударов в парах. Развивать гибкость. Подвижная игра «Хвостики».	2
25.	Связка-удар ои цуки-ёко гери миги	Поединок.	Отработка связки ударов в поединке. Развивать равновесие. Игра «Груз на голове».	2
26.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: отжимания, тест на гибкость. Подвижная игра «Хвостики».	1
27.	Удар ногой ёко- гери.	Макивара	Разучить удар ногой ёко- гери миги, хидари по макиваре. Развивать ловкость.	1

			Полоса препятствий.	
28.	Удар ногой ёко гери.	Поединок	Разучить удар ногой ёко- гери миги, хидари в поединке. Развивать быстроту реакции. Подвижная игра «Успей первым».	2
29.	Связка-удар ой цуки, ёко гери.	Макивара	Разучить связку-удар ой цуки-ёко гери по макиваре. Развивать скоростно-силовые качества. Подвижная игра «Жмурки».	2
30.	Связка-удар ой цуки, ёко гери.	Поединок	Освоить связку-удар ой цуки-ёко гери в поединке. Развивать ловкость. Подвижная игра «Хвостики».	2
31.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Хвостики».	1
32	Удар ногой мавашигери.	Макивара	Разучить удар ногой мавашигери миги, хидари по макиваре. Развивать гибкость. Полоса препятствий.	1
33.	Удар ногой мавашигери.	Поединок	Разучить удар ногой мавашигери миги, хидари в поединке. Развивать силу. Подвижная игра «Хвостики».	2
34.	Связка-удар ой цуки, мавашигери.	Макивара	Разучить связку-удар ой цуки-мавашигери по макиваре. Развивать гибкость. Подвижная игра «Жмурки».	2
35	Связка-удар ой цуки, мавашигери.	Поединок	Освоить связку-удар ой цуки-мавашигери в поединке. Развивать силу. Подвижная игра «Хвостики».	2

36.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: тест на гибкость, отжимания. Подвижная игра «Хвостики».	1
37.	Блоки и удары.	Кихон.	Отработать ой цуки-блок агэ уке-маэ гери- гидан бараэ в кихон. Развивать ловкость. Преодоление полосы препятствий.	4
38.	Кихон иппон кумитэ	В парах	Разучить в парах блок агэ уке-удар ой цуки. Обучать выполнению упражнения «Мостик». Подвижная игра «Успей первым»	3
39.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: челночный бег 3х10м, «Мостик». Подвижная игра «Хвостики».	1
40.	Занятие- закрепление	Поединок	Закрепить умения ведения боя. Развивать скоростные качества. Подвижная игра «Совушка».	3
41.	Занятие-обобщение.	Кихон, кихон иппон кумитэ, кумитэ.	Закрепить знания ранее изученной техники. Подвижная игра на выбор занимающихся.	3
42.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: бег на 30м, бег на 300м. (на улице) Подвижная игра на выбор детей.	1
43.	Открытое занятие для родителей.	Показ изученной техники за год.	Демонстрация кихон, кихон иппон кумитэ, работа по макиваре. Ведение боя. Игра по желанию детей.	1

Рабочая программа учебного модуля «Юный каратист»

№п/п	Тема занятия, вид занятия	Содержание занятия	Подробное содержание занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. История каратэ.	Техника безопасности на занятиях. Этикет додзё.	Напомнить правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Напомнить основные стойки и удары, блоки. Игра «День-ночь».	1
2.	Основные стойки	Стойки хэйко дачи, мусуби дачи, хэйсоко дачи.	Ознакомить с базовыми стойками. Развивать гибкость. Подвижная игра «Хвостики»	1
3.	Удары рукой ои и гяку цуки.	Базовая техника.	Вспомнить счёт по-японски. Продолжать учить удары рукой ои и гяку цуки. Развивать скоростно-силовые качества и равновесие. Эстафеты.	2
4.	Блоки агэ уке, гидан бараэ.	Базовая техника.	Продолжать обучать технике блоков агэ уке и гидан бараэ. Вспомнить упражнение «Мостик». Полоса препятствий.	3
5.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: тест на гибкость, прыжок в длину с места.	1
6.	Удары ногой маэ гэри, йоко гэри, маваши гэри.	Удары ногой с фиксацией над предметами.	Продолжать обучать технике ударов ногой маэ гэри, йоко гэри, маваши гэри. Развивать ловкость (челночный бег 3х10м). Подвижная игра «Успей занять своё место».	4

7.	Мото дачи и дзенкуцы дачи.	Кихон.	Отработка блоков в стойке дзенкуцы дачи и ударов в мото дачи. Упражнение «Мостик». Развитие гибкости. Игра с элементами акробатики.	4
8.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: «Мостик», челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Хвостики».	1
9.	Кумитэционная стойка	Поединок.	Вспомнить положение рук и ног в кумитэционной стойке, отработка атаки. Развитие гибкости. Полоса препятствий.	2
10.	Правила соревнований	Поединок.	Вспомнить базовые правила соревнований по кумитэ. Развивать силу (отжимаия). Подвижная игра «Хвостики».	3
11.	Связки-удар ои(гяку) цуки- маэ гери(йоко гэри, маваши гэри).	Работа в парах с макиварой.	Продолжать обучать связкам в парах с макиварой. Развивать силу. Подвижная игра «Кто больше?».	2
12.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: отжимания, тест на гибкость. Подвижная игра «Хвостики».	1
13.	Дыхание.	Кихон.	Продолжать разучивать поворот (матэ) в кихон, акцент выдоха на ударе. Развивать равновесие. Подвижная игра «Петушиный бой».	3
14.	Дыхание.	Кихон.	Обучать технике кихон с акцентом на дыхании(кимэ). Развивать скоростно-силовые качества (поднимание туловища из положения	4

			лёжа). Подвижная игра «Перекрёсток».	
15.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: челночный бег 3х10м, поднимание туловища в сед за 30 сек. Подвижная игра «Хвостики».	1
16.	Ритуал ката	Ката «Тэйкьёку Шодан»	Разучить первую связку в ката. Развивать силу. Подвижная игра «Жмурки».	3
17.	Ритуал ката	Ката «Тэйкьёку Шодан»	Разучить две связки в ката. Развивать гибкость. Эстафеты.	3
18.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: отжимания, тест на гибкость. Подвижная игра «Хвостики».	1
19.	Дыхание во время ката	Ката «Тэйкьёку Шодан»	Разучивать 3-5 связки ката с акцентом на дыхании(кимэ). Развивать скоростно-силовые качества и ловкость. Скиппинг. Полоса препятствий.	7
20	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Хвостики».	1
21.	Удары и блоки кихон.	Кихон	Обучать технике кихон. Развивать гибкость и силу. Полоса препятствий.	3
22.	Кихон иппон кумитэ	Кумитэ	Обучить блоку агэ уке и гидан бараэ в кихон иппон кумитэ, в поединке. Развивать быстроту реакции. Подвижная игра «Успей первым».	4
23.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: тест на гибкость, отжимания. Подвижная игра «Хвостики».	1

24.	Отработка уходов.	Поединок	Обучить технике уходов и защиты в поединке. Продолжать разучивать «Мостик». Полоса препятствий.	3
25.	Отработка атаки.	Поединок	Обучить технике атаки в поединке. Развивать ловкость. Подвижная игра «Хвостики».	2
26.	Связка-удар ои(гяку) цуки, маэ гэри (маваши гери, йоко гэри).	Макивара	Обучать технике связки -удар ои(гяку) цуки, маэ гэри (маваши гери, йоко гэри) по макиваре. Продолжать разучивать «Мостик». Подвижная игра «Жмурки».	2
27.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: челночный бег 3х10м, «Мостик». Подвижная игра «Хвостики».	1
28.	Занятие- закрепление	Поединок	Закрепить умения ведения боя. Развивать скоростные качества. Подвижная игра «Совушка».	3
29.	Занятие-обобщение.	Кихон, кихон иппон кумитэ, кумитэ, ката.	Закрепить знания ранее изученной техники. Подвижная игра на выбор занимающихся.	3
30.	Тестирование.	Сдача нормативов	Приём нормативов: бег на 30м, бег на 300м. (на улице) Подвижная игра на выбор детей.	1
31.	Открытое занятие для родителей.	Показ изученной техники за год.	Демонстрация кихон, кихон иппон кумитэ, работа по макиваре. Ведение боя. Игра по желанию детей.	1

## 5. Оценочные материалы

Дополнительная общеобразовательная программа «Каратэ-до» предполагает следующие формы промежуточной аттестации: тестирование-контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности) и соревнования.

*Промежуточная аттестация* 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)

и СФП-стойки, блоки, удары, в форме соревнований.

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

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

### **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.

**6.**

**О**

### **рганизационно-педагогические и материально-технические условия**

Программа рассчитана на 144 часа, 72 часа на первый год обучения для обучающихся 5-6 лет, 72 часа на второй год обучения для обучающихся 6-7 лет.

Год обучения-2.

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

Состав- мобильный.

#### **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.

Наименование учебных модулей, предусмотренные учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем оборудования
«Basic каратист» и «Юный каратист»	Спортивный зал: -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 -Большоке

	-Массажные коврики
--	--------------------

7.

### **Методические материалы**

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.

### **9.Методические материалы**

Методы обучения:



1.

Наглядный метод: показ физических упражнений и техники по каратэ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь.



2.

Словесный метод: рассказ о технике, особенностях выполнения(должно быть выразительным, эмоциональным, доступным детям), считалки.



3

Практические: метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод повторения упражнений, игровой и соревновательный методы.

#### 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

## Перечень используемых интернет-ресурсов и литературы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/11/tablitsa-otsenok-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-4-7-let-v-dou> htt
2. Сл  
оварь основных команд и терминов используемых на тренировке по каратэ
3. Ст  
епаненкова 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. И  
льин, Е.П. Психология физического воспитания. - Спб., 2000. - 231 с
7. С  
ТИЛЕВОЕ 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.

**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				
	<b>высокий</b>	<b>выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>ниже среднего</b>	<b>низкий</b>
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Тест 1. Бег на 30 м, сек</b>					
<b>4,0-4,5</b>	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
<b>4,6-4,11</b>	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
<b>5,0-5,5</b>	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
<b>5,6-5,11</b>	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>6,6-6,11</b>	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
<b>7,0-7,5</b>	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
<b>7,6-7,11</b>	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**

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

возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>4,0-4,5</b>	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
<b>4,6-4,11</b>	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
<b>5,0-5,5</b>	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	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
<b>4</b>	>8	6—8	1—5		<2
<b>5</b>	>9	7—9	2—6	0—1	<1
<b>6</b>	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
<b>7</b>	>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
<b>4</b>	<11,9	12,2—11,9	12,5—12,3	13,0—12,6	>13,0
<b>5</b>	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
<b>6</b>	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
<b>7</b>	<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				
	<b>высокий</b>	<b>выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>ниже среднего</b>	<b>низкий</b>
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Тест 1. Бег на 30 м, сек</b>					
<b>4,0-4,5</b>	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
<b>4,6-4,11</b>	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
<b>5,0-5,5</b>	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
<b>5,6-5,11</b>	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше

<b>6,6-6,11</b>	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>7,0-7,5</b>	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
<b>7,6-7,11</b>	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
<b>Тест 2. Бег на 90 м, сек</b>					
<b>4,0-4,5</b>	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
<b>4,6-4,11</b>	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
<b>Тест 3. Бег на 300 м, сек</b>					
<b>5,0-5,5</b>	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
<b>5,6-5,11</b>	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
<b>6,0-6,5</b>	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
<b>6,6-6,11</b>	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
<b>7,0-7,5</b>	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
<b>7,6-7,11</b>	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
<b>Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)</b>					
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>4,0-4,5</b>	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
<b>4,6-4,11</b>	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
<b>5,0-5,5</b>	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже

<b>6,0-6,5</b>	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
<b>Тест 5. Прыжок в длину с места (см)</b>					
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>4,0-4,5</b>	<b>80 и выше</b>	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
<b>4,6-4,11</b>	<b>90 и выше</b>	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
<b>5,0-5,5</b>	<b>95 и выше</b>	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	<b>105 и выше</b>	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	<b>110 и выше</b>	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

### Тест 5. Гибкость

(по О.А. Сиротину, С.Б. 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 ДОУ 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 (4-7 лет), 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.