

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи программы	3
1.2	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.3	Методы организации занятий.	5
1.4	Особенности физического развития детей 5 -7 лет.....	5
1.4.1	Характеристика физического развития детей шестого года жизни	6
1.4.2	Характеристика физического развития детей седьмого года жизни	7
1.5	Планируемые результаты.....	8
1.6	Планируемые результаты освоения детьми дополнительной образовательной программы.	8
2.	Содержательный раздел.....	9
2.1	Содержание образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе	9
2.1.1	Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 5 – 7 летнего возраста	9
2.1.2	Старшая группа 5-6 лет.	12
2.1.3	Подготовительная к школе группа.....	13
3.	Организационный раздел.....	15
3.1	Методическое и материально-техническое обеспечение программы	15
3.2	Объём программы.....	17
3.3	Оценочные материалы.	18
3.4	Иные характеристики содержания программы	18
	Таблица 3 Учебный план спортивной секции «Каратэ для дошколят»	18
	Таблица 4 Тематический план спортивной секции «Каратэ для дошколят»	18
	Таблица 5 Содержание тем учебного курса спортивной секции «Каратэ для дошколят» 5-7 лет.....	19
	Список литературы	28

1. Пояснительная записка

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 119 (далее по тексту МАДОУ) осуществляет образовательный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности.

Набор детей в МАДОУ в соответствии с потребностями заказчика и потребителя осуществляется с трёх лет.

Режим работы МАДОУ: пятидневная рабочая неделя, 10,5 часов – с 7.30 до 18.00, кроме выходных и праздничных дней.

С учетом жизненной ситуации ребенок имеет право получения дошкольного образования в МАДОУ независимо от времени и периода заключения с родителями (законными представителями) с МАДОУ «Договора об образовании».

Дополнительные образовательные услуги в МАДОУ оказываются в соответствии Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Положением об оказании платных дополнительных образовательных услуг МАДОУ № 119 приказ от 30.08.2016 № 61/19 – о.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...»

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей является приоритетным направлением молодежной политики.

Данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по спортивному контактному каратэ-до, которая составлена в соответствии с Конституцией РФ, Конвенцией ООН о правах ребенка, Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ 1155 от 17.10.2013), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений СанПиН 2.4.1.3049-13» .

1.1 Цели и задачи программы

Данная программа обеспечит сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

Цель программы - вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей.

2. Воспитание нравственных качеств (взаимовыручка, коллективизм, дружба), воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Приобретение знаний в области гигиены и медицины необходимых понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту.

4. Целенаправленное развитие двигательных качеств совершенствование двигательных навыков изученных на занятиях каратэ.

5. Вовлечение детей дошкольного возраста в занятия спортом с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Основные задачи на различных этапах обучения:

1) *спортивно-оздоровительный этап:*

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий спортивным каратэ
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков;

2) *этап начальной подготовки:*

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

3) *учебно-тренировочный этап:*

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы;

4) *этап спортивного совершенствования:*

- совершенствование специальной физической подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

В возрасте 5-7 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Основными принципами реализации программы являются оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств, оптимальное сочетание физической нагрузки и психомоторных способностей, обучение ответственности, концентрации и сосредоточенности, создание условий для самовыражения.

Методика обучения каратэ опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Систематичность - занятия каратэ должны проводиться регулярно, в определенной системе.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях каратэ должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровню подготовленности.

Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения элементам каратэ становится разнообразным и интересным для детей.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения элементам каратэ, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по каратэ необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты и т.д.)

Последовательность и постепенность - во время обучения детей элементам каратэ простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

1.3 Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

1.4 Особенности физического развития детей 5 -7 лет

У детей 5 -7 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития

ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и дисциплинирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

1.4.1 Характеристика физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

1.4.2 Характеристика физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения.

В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей старше 6 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.5 Планируемые результаты

В соответствии с Федеральным образовательным стандартом дошкольного образования, специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу освоения программы.

1.5.1 Планируемые результаты освоения детьми дополнительной образовательной программы

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста.
3. Сплочение детского коллектива.
4. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
5. Профилактика асоциальных проявлений в детской среде.
6. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств дошкольников.
7. Повышение популяризации занятий каратэ.

К концу шестого года жизни дети могут знать:

• историю возникновения каратэ в адаптированной доступной по возрасту форме;

- спортивную терминологию;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ.

К концу шестого года жизни дети могут уметь:

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

Подготовительная к школе группа.

К концу седьмого года жизни дети могут знать:

- историю появления, развития каратэ;
- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

К концу седьмого года жизни дети могут уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;

- выполнять отработку блоков в парах руками;
- выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

2. Содержательный раздел

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно- спортивной работы позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования. Регулярные занятия каратэ 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. Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. Во время занятий каратэ воспитанник учится правильному дыханию, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д. Занятия каратэ 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.

В ходе изучения каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания).

В соответствии с вышеизложенным, исходя из интересов детей и запросов родителей, в целях популяризации ЗОЖ разработана дополнительная образовательная программа спортивной секции «Каратэ для дошколят» возраст детей 5-7 лет.

2.1 Содержание образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе

2.1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 5 – 7 летнего возраста

В возрасте 5 -7 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов по регламенту спортивной школы, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Смелость ребенка - это та необходимая для осуществления жизни самодостаточность, которая позволяет ему переживать, воспринимать динамичность своего Я как реально существующего и живущего. Смелость - это готовность рисковать с опорой на собственные силы, это отсутствие страха перед собственной ошибкой и одновременно возможность защитить своё «Я» от воздействия другого человека. Именно этой способности ребёнка необходимо обучить ещё до его прихода в школу. Тогда он не будет испытывать страха перед разными проявлениями жизни.

Дети этого возраста много и охотно играют в «войну», если им предложить играть в «мир», то они просто не знают, как. Дело здесь, видимо, отчасти в том, что игра в войну выполняет функцию компенсации напряжения, которое, так или иначе, существует у ребёнка в отношении с взрослыми из-за демонстрируемого физического и психологического превосходства их над детьми. В качестве замены данного спонтанного проявления может выступать физическая нагрузка, а изучение таких элементов как удары руками и ногами в большей степени компенсируют психологическое напряжение ребёнка, даёт возможность выхода его агрессии.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-каратиста в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

Игровые упражнения;

Освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением пространственного положения) и другие. К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов, которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов «автоматически» при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения можно смело отнести к разряду «педагогических технологий», обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем. Любой технический элемент, даже самый простой (например, прямой удар ногой), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для прямого удара ногой, возможно, выделить следующие:

- Положение ног относительно друг друга;
- Положение опорной ноги;
- Вынос бедра;
- Положение пятки ударной ноги относительно ягодицы;
- Пространственная ориентация удара;
- Равновесие;
- Положение ударной поверхности ноги.

Контроль над правильностью исполнения всех 7-и позиций затруднён даже для детей значительно более старшего возраста, чем для рассматриваемого возрастного ценза. При этом сформировать первые пять позиций возможно при помощи такого упражнения, как прямой удар ногой с позиции на одном колене. Тренер-преподаватель и ребёнок должны контролировать правильность исполнения только одной позиции данного упражнения (опорная нога при ударе должна оставаться согнутой) при этом пять обозначенных первых позиций прямого удара ногой будут формироваться автоматически. К специальным развивающим упражнениям можно отнести такие, как изометрические упражнения, махи ногами, перепрыгивания с ноги на ногу и другие.

2.1.2 Старшая группа 5-6 лет

На данном этапе, наряду с общеразвивающими упражнениями следует включать упражнения направленные на развития физических качеств. Начинать знакомить детей с элементами кихон и ката для уровня 7-6 кю, и элементы кумитэ.

Основные задачи данного этапа:

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

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки на лопатках);
- метание легких снарядов (мешочков);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений

- игровой
- равномерный
- повторный
- круговой

Основные направления тренировки

- чтобы не допустить перегрузки детского организма, следует осторожно дозировать нагрузку. Так детям 5-6 лет доступны упражнения с мешочками 150гр.
- упражнения скоростно-силового характера следует выполнять дозированно, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

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

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

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

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

В группах с направленностью на каратэ большое внимание уделяется акробатике.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе –

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

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

- стойкам (киба-дачи, зенкуцу-дачи, хэйсоку-дачи, кокуцу-дачи, мусуби-дачи);
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (шаг в сторону, вперед, назад);
- приемам самостраховки при падениях;
- удары руками и ногами (ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ на месте в стойках и в движении);
- работа ног на месте (кин-гери, мае-гери, йоко-гере);
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай, шуто-уке);

При организации занятий с детьми 5-6 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

2.1.3 Подготовительная к школе группа 6-7 лет

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ. На данном этапе знакомим воспитанников с элементами кихон и ката 5-4 кю, учим выполнять элементы спортивного кумитэ.

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие детей;
- обучение технике каратэ;
- повышение уровня физической подготовленности.

Основные методы

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный

Основные средства

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами отработки блоков в парах руками;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники каратэ (кихон);
- прыжки и прыжковые упражнения.

Основы физиологии человека

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- краткие сведения о строении организма человека;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма;
 - влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

3. Организационный раздел

Программа «каратэ для дошкольников» реализуется на базе МАДОУ детского сада № 119

Занятия проводятся в спортивном зале.

3.1 Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Таблица 1.

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Приемы и методы организации учебно – воспитательного процесса</i>	<i>Техническое оснащение, дидактический материал</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
1.	Вводное занятие	Беседа	Рассказ педагога. Беседа. Наглядный метод	Наглядный материал, скакалки, секундомер, средства ИКТ	Опрос
2.	История развития карате – до киокушинкай	Беседа	Рассказ педагога. Исследовательский метод (поиск детьми материалов по карате - до)	Различный книжный материал, средства ИКТ	Опрос
3.	Терминология	Рассказ, показ	Показ различных боевых стоек, ударов, блоков	Наглядный материал, плакаты, средства ИКТ	Наблюдение педагогом
4.	Общефизическая подготовка	Тренировочное	Объяснение и показ педагогом общефизических и специально физических упражнений	Использование спортивных матов, каната, тренажёров, гимнастических скамеек, гимнастической стенки, спортивный инвентарь (Обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, ленты, мешки для метания)	Наблюдение педагогом
5.	Технико – тактическая подготовка	Тренировочное	Объяснение и показ педагогом правил соревнований, боевых	Использование спортивных матов, каната, тренажёров, гимнастических скамеек,	Наблюдение педагогом

			перемещений, приемов самозащиты	гимнастической стенки, спортивный инвентарь (Обручи, мячи, скакалки, гимн. палки, ленты, мешки для метания)	
6.	Участие в спортивных мероприятиях	Игра, соревновани е	Словесный метод, игровой, соревновательный.	Обручи, палки, мячи, скакалки, мешки, веревка, кегли.	Награждени е, поощрение.

Материально-техническое оснащение

Таблица 2

Спортивный зал	
Оснащение	Количество
Музыкальный центр	1 шт.
Экран, проектор, ноутбук (комплект)	1 шт.
Гимнастические маты	8 шт.
Гимнастические скамейки	6 шт.
Гимнастическая стенка	4 шт.
Обручи, мячи, скакалки, гимн. палки, ленты, мешки для метания.	По количеству детей
Методический кабинет	
Таюшкин А.И., Игнатов О.В., Фомин В.П.. Система подготовки в кекусинкай каратэ-до (учебно-методическое пособие)	1 шт.
Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994	1 шт.
Акопян А.О., Долганов Д.И. примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г.	1 шт.
Наглядные материалы http://www.karate-sev.ru/biblioteka	Электронный ресурс

В секцию принимаются дети в возрасте 5-7 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Программа может реализоваться педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее педагогическое образование.

Педагог должен осуществлять обучение и воспитание обучающихся (воспитанников) с учетом специфики программы, вести в установленном порядке документацию, соблюдать права и свободы обучающихся (воспитанников), поддерживать связь с родителями (законными представителями), выполнять правила и нормы охраны труда, техники безопасности, соблюдать трудовую дисциплину.

Педагог помимо хорошей профессиональной подготовки должен обладать умением создавать общую атмосферу доверия и заинтересованного общения с детьми.

3.2 Объем программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы 2 года. Содержание программы разработано с учетом динамики физического развития детей старшего дошкольного возраста:

- от 5 до 6 лет (старшая группа);
- от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Каждый год обучения спортивно-оздоровительных групп (СОГ) решает определенные задачи.

Первый год обучения решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники каратэ, спортивной терминологией.
3. Поддержание интереса к занятиям каратэ.
4. Знакомство с элементами кихон и ката для уровня 7-6 кю, элементами кумитэ.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств

Второй год обучения решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.

2. Овладение основами техники каратэ, соблюдение техники безопасности во время отработки блоков в парах руками.
3. Поддержание интереса к занятиям каратэ.
4. Знакомство с элементами кихон и ката для уровня 5-4 кю, с тактикой и стратегией поединка.
5. Достижение первых спортивных результатов.
6. Занятия проводятся с сентября по май каждого учебного года, всего 9 месяцев в год. Количество занятия в неделю 2 раза, 8 занятий в месяц, 72 занятия в год.

3.3 Оценочные материалы

С помощью средств мониторинга можно оценить физическое развитие любого ребенка – и с условной нормой. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год – в начале (сентябре) и в конце (мае).

Для проведения мониторинга физических качеств дошкольников по каратэ используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. (Приложение №1).

3.4 Иные характеристики содержания программы

Таблица 3 Учебный план спортивной секции «Каратэ для дошколят»

Возраст воспитанников	Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество занятий с 01.09 по 31.05.	Количество часов в год
5-6	1	2	30	72	36ч
6-7	2	2	30	72	36ч

Таблица 4 Тематический план спортивной секции «Каратэ для дошколят»

№	Содержание (тема)	Количество занятий
1	Диагностика навыков и умений воспитанников	4
2	Правила техники безопасности	6
3	Что такое каратэ	8
4	Развитие физических качеств	30
5	Понятие о до-дзэ, основы этики	2
6	История возникновения каратэ	4

7	Основы правил соревнований, игры	10
8	Ознакомление с названиями приемов, стоек каратэ и правильности произношения	8
ИТОГО:		72

Таблица 5 Содержание тем учебного курса спортивной секции «Каратэ для дошколят» 5-7 лет

Сентябрь	
Занятие 1	Диагностика физического развития, гибкости координации движений. Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и спортивном зале. Что такое каратэ Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 2	Диагностика умений и навыков воспитанников. История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Понятие о до-дзе, основы этики: - до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; - выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов; Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.
Занятие 4	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками напредстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
Занятие 5	Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ
Занятие 6	Понятие о до -дзе, основы этики: - до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; - выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов
Занятие 7	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); - понятие о квалификации в традиционном каратэ-до – кю, дан, - соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.

Занятие 8	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Октябрь	
Занятие 1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в додзе(спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гиякуцуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 5	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 6	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
Занятие 7	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Ноябрь	
Занятие 1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 5	<p>Основы безопасного поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 6	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
Занятие 7	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Занятие 8	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Декабрь	
Занятие 1	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 3	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге -уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ..
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 5	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 6	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 7	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Январь	
Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 2	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.
Занятие 3	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 4	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 6	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 7	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Февраль	

Занятие 1	<p>Основы безопасного поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 2	<p>Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.</p>
Занятие 3	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.</p>
Занятие 4	<p>Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).</p>
Занятие 5	<p>Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.</p>
Занятие 6	<p>Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера</p>
Занятие 7	<p>Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.</p>
Занятие 8	<p>Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры</p>
Март	

Занятие 1	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
Занятие 2	Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; переползания по-пластунски; кувьрки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.
Занятие 3	Удары руками: -прямой удар кулаком; -боковой удар кулаком; -удар кулаком снизу.
Занятие 4	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра; прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
Занятие 5	Техника передвижений: зашагиванием, забеганием; передвижение прыжком; передвижение по дуге и зигзагом.
Занятие 6	Удары руками: - удары наотмашь; - рубящие удары; - комбинирование ударов. Удары ногами: - круговые удары с разворотом корпуса на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰ ; - удары коленом;
Занятие 7	Отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость.
Занятие 8	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м
Апрель	
Занятие 1	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Занятие 2	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 6	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Занятие 7	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 8	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Май	
Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Занятие 2	Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 5	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года
Занятие 6	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
Занятие 7	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 8	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Список литературы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Глейberman А. Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
3. Глейberman А. Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.
4. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
5. Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-7 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
6. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
7. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
8. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
10. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
11. Травников А. А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
12. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И. В. и др. / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.
13. Филин В. П., Н. А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
14. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003 – 176с
Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, 2014.

Мониторинг индивидуального физического развития ребенка 5-6 лет (старший возраст)

	Оцениваемые параметры	Критерии оценки
7.	1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам	2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов. 0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
	Бег на 30 м со старта (с)	
	Мал.	8,2-7,5
	Дев.	8,3-7,6
	Прыжок в длину с места (см)	
	Мал.	90-105
	Дев.	85-102
	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	
	Мал.	3-5
	Дев.	3-10
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
	Мал.	6-10
	Дев.	6-9
	Статическое равновесие с открытыми глазами (с)	
	Мал.	15-25
	Дев.	20-30
	Гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см)	
	Мал.	4-7
	Дев.	7-10
	Прыжок через скакалку (кол-во раз)	
	Мал.	3-5
	Дев.	3-10
8.	Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования	2- балла – ребёнок охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш.

		<p>1- балл – ребёнок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций, ни при выигрыше, ни при проигрыше.</p> <p>0- баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.</p>
9.	Проявляет способность ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.	<p>2- балла – движения не скованны, осанка правильная.</p> <p>1- балл – присутствуют некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки.</p> <p>0- балла – движения неритмичны, не организованы, ребёнок явно сутулится</p>
10.	Проявляет способность прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см	<p>2- балла - правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его.</p> <p>1- балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам.</p> <p>0 - баллов - не укладывается в норматив.</p>
11.	Проявляет способность метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.	<p>2- балла - правильно и хорошо выполняет задания.</p> <p>1- балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами.</p> <p>0- баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.</p>
12.	Проявляет способность играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.	<p>2- балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.</p> <p>1- балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.</p> <p>0 - баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.</p>

Мониторинг индивидуального физического развития ребенка 6–7 лет (подготовительный к школе возраст)

	Оцениваемые параметры	Критерии оценки
1.	Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным половым нормативам (таблица 1)	2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1- 4 показателям результаты ниже нормативов. 0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
А	Бег на 30 м со старта (с)	
	Мал.	8,2-7,5
	Дев.	8,3-7,6
Б	Прыжок в длину с места (см)	
	Мал.	90-105
	Дев.	85-102
В	Прыжок через скакалку (кол-во раз)	
	Мал.	3-5
	Дев.	3-10
Г	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	
	Мал.	6-10
	Дев.	6-9
Д	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
	Мал.	15-25
	Дев.	20-30
Е	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя) (см)	
	Мал.	4-7
	Дев.	7-10
2.	Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150см; прыгать через короткую и длинную скакалку.	2 балла - правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая. 1 балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое несоответствие нормативам. 0 баллов - не укладывается в нормативы

3.	Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м, владеть «школой мяча».	2 балла - правильно и хорошо выполняет задания. 1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами. 0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.
4.	Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис	2 балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует. 1 балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх. 0 баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575838

Владелец Миронова Ольга Валерьевна

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022