

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 32 города Благовещенска»**

Принято  
решением педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 32 г. Благовещенска»  
Н.В. Титова  
Приказ № 787 от « 02 » 09 20 24 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 1 год (64 часа)  
Стартовый уровень

Составитель:  
Васильева Юлия Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Благовещенск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	21

### Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы.....	31
2.3. Формы контроля .....	31
2.4. Оценочные материалы.....	34
2.5. Список литературы и интернет-источников .....	36

## **1. Комплекс основных характеристик образования**

## 1.1. Пояснительная Записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, общеразвивающая, разработана в соответствии с Уставом образовательной организации и федеральными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ 273) (ред. от 19.12.2023);
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ, утвержденные ректором ГАУ ДПО «АМИРО» Ю.В. Борзуновой от 24.02.2022 г.
6. Устав МАДОУ «ДС № 32 г. Благовещенска».

**Актуальность** программы заключается в том, что в процессе её реализации мы добиваемся разностороннего развития ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в условиях нехватки физической активности в современном обществе и дефицита педагогических работников, специализирующихся на физическом воспитании в ДОУ.

**Отличительные особенности, новизна программы.** Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кекусинкай Тора», утвержденной приказом директора МБУ ДО Ивановский окружной центр детского творчества и физкультурно-оздоровительной программы по дополнительной услуге для дошкольных учреждений «Маугли». Особенность и новизна программы заключается в нестандартных методах и подходах к организации учебно-тренировочных занятий. В игровой ненавязчивой форме детям предлагается освоить основные двигательные навыки и умения, а также ознакомиться с элементами единоборств (каратэ).

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся от 3 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Группы формируются по возрасту. В организации образовательного процесса педагог учитывает возрастные и гендерные особенности обучающихся.

Возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

**Таблица 1**

Продолжительность	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)
1 год	3	5	12

**Объём и срок освоения программы.**

Период обучения: 1 год, 36 учебных недель с 01.10.2024г. по 31.05.2025г.

Общее количество часов: 64.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень программы** – ознакомительный

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Формы реализации программы:**

- традиционная, форма организации-групповая, комбинированная (включающая теоретическую часть: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую: игры, ОФП);

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

### **Структура занятия**

1) вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроения, разминка);

2) основная часть (ОРУ, ОВД, подвижные игры);

3) заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности).

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля (тестирование, наблюдение, соревнования, беседы)

1 учебный час равен для обучающихся от 3-х до 4-х лет – 15 мин., от 4-х до 5 лет – 20 мин., от 5 до 6 лет – 25 мин., от 6 до 7 лет – 30 мин.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

- 1) Формирование гармоничной личности ребёнка путем физического развития, изучения основ единоборств.
- 2) Увеличение количества здоровых и физически развитых детей, готовых справляться с учебной и повседневной бытовой нагрузкой, а также к занятиям в различных спортивных секциях.

### **Задачи программы:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развить основные физические качества для данной возрастной категории;
- научить основам техники единоборств (каратэ);
- укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся;
- обучить основам поведения и технике безопасности на тренировке, привить понятие дисциплины;
- воспитать волевые и этические качества личности обучающихся;

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

**Таблица 2**

№	Раздел			Формы контроля
		практика	теория	
1	Теоретическая подготовка	-	2	Опросы, беседы, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	26		Тесты, наблюдение, соревнования
3	Подвижные игры	26		Наблюдение, соревнования
4	Техническая подготовка	10		Тесты, наблюдение, соревнования
<b>Количество часов в неделю</b>		62	2	
<b>ВСЕГО</b>		<b>64</b>		

#### Содержание учебного плана

##### 1. Теоретическая подготовка.

###### Теория.

1. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.
2. Личная гигиена. Закаливание. Основные правила личной гигиены.

Беседы о ЗОЖ. Для чего это нужно?

3. Знакомство с боевым искусством каратэ. Терминология в каратэ.

5.Правила при проведении игр и соревнований. Правила общения со спортивным инвентарем.

**Контроль.** Опрос, беседы, наблюдение.

## **2. Общая физическая подготовка**

### **Разминочный комплекс № 1.**

- 1.Бег с выполнением заданий в сочетании с другими движениями.
- 2.Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.
3. Ходьба в полуприседе.
4. Прыжки в длину из положения присед.
5. Прыжки в высоту с подниманием колен к груди
6. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге.
7. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед и назад, вправо-влево, повороты головы вправо-влево, круговые повороты головы (полукруг) (5-6 раз).
8. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки вверх. Вращение в кистях вперед (5-6 раз), в обратном направлении – (5-6 раз)
9. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки в стороны. Вращение в локтевых суставах внутрь- (5-6 раз), наружу (5-6 раз).
10. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки вверх. Вращение в плечевых суставах вперед- (5-6 раз), назад (5-6 раз).

### **Разминочный комплекс № 2.**

1. Бег в разных направлениях
2. Бег с ускорением и замедлением темпа, в быстром темпе, и в медленном темпе.
3. Бег боком приставными шагами, с чередованием правым боком, левым боком.
4. Ходьба мелким и широким шагом
5. Ходьба с разными положениями рук

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны корпуса в стороны вправо и влево (5-6 раз).
7. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, вращение в коленном суставе в прямом и обратном направлении (5-6 раз). Ноги чередовать.
8. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять прямую ногу до середины голени, вращение стопой в прямом и обратном направлении (5-6 раз). Ноги чередовать.
9. И. п. – стойка ноги чуть шире ширины плеч. Наклоны вперед, касаемся руками пола, колени не сгибаем. (5-6 раз).
10. И. п. – стойка ноги чуть шире ширины плеч. Наклониться вперед, коснуться правой руки левую ногу, затем наоборот- левой рукой- правую ногу. (5-6 раз).
11. И. п. – стойка ноги чуть шире ширины плеч. Наклониться вперед, коснуться правой руки левую ногу, затем наоборот- левой рукой- правую ногу. Колени не сгибаем (5-6 раз).

### **Разминочный комплекс №3.**

1. Ходьба по кругу с переменной направления
2. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад
3. Ходьба в чередовании с другими движениями
4. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Разминка пальцев ног, перекаты с носков на пятки и обратно.
5. И.П, стойка ноги на ширине плеч, руки на коленях. Круговое вращение коленей внутрь и наружу, вправо, влево.
6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз)
7. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

8. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

9. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться – «лодочка». Вернуться в исходное положение (4–5 раз).

10. И. п. – стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь–ноги вместе) под счет 1–8. Повторить 3-4 раза.

#### **Разминочный комплекс № 4.**

1. «Собери урожай». Бег с одного конца зала, на котором расположены фишки (урожай) в другой. Важно брать только по одной фишке и складывать в свою «кучку». Потом подводим результаты- кто собрал больше фишек.

#### **Разминочный комплекс № 5.**

1. Бег в колонне

2. Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы

3. Ходьба с выполнением заданий.

4. Упражнение «Паучки» и «Паучки спиной вперед»

5. Упражнение «Каракатицы»

6. Прыжки в длину с места на 50-60 см.

7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

8. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

9. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

10. И. п. – лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

11. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах – ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).

### **Комплекс ОФП с гимнастической палкой № 1.**

1. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – правую ногу назад и носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палку вверх, руки прямые; 2 – присесть, палку вынести вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, палка вниз. 1–2 – поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1–палку вверх; 2–наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.

5. И. п. – лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1–поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.

### **Комплекс ОФП без предметов №2.**

1. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – 2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево.

3. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой

вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

5. И. п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза.

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

### **Комплекс ОФП с мячом №3.**

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. – сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).

### **Комплекс ОФП без предметов №4.**

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.
6. Приседания. И.П. – ноги чуть шире ширины плеч, пятки прижаты к полу. Руки за головой согнуты в локтях. Приседаем под счет, пятки от пола не отрываем, спину держим ровно.
7. Отжимания. Выполняем упражнение из положения лежа путем подъема и опускания тела с выпрямлением и сгибанием рук, при этом спина остается прямой, а тело опирается на руки и носки (5-6 раз)

#### **Комплекс ОФП с малыми обручами №5.**

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. – стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. – сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрями ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (и пользуясь взмахом рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

7. Скручивания. И.П.– лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить на пол. Руки зафиксировать за головой в замок или вытянуть перед собой. На выдохе напрячь мышцы живота, приподнять верхнюю часть спины и приблизить ребра к тазу. На вдохе медленно вернуться в исходное положение (5-6 раз)

8.«Высокие горы» И.П.– прямые руки на полу, корпус прямой, прямые ноги вытянуты (планка). Перед участником стоит конус. По команде ребенок одной поочередно касается одной рукой верхней точки конуса, потом другой. И принимает исходное положение. Спину держим прямо.

#### **Комплекс ОФП с мячом №6.**

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, – мяч в правой руке. 1–2 – прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

3. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 – поймать мяч; 4 – исходное положение. То же влево.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.

5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух] ногах на счет

1–3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с не-1 большими паузами.  
6. И. п.– основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 –правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

### **Комплекс ОФП без предметов №7.**

1. И. п.– основная стойка руки на пояс. 1 –руки в стороны; 2–поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 –опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 –исходное положение.
2. И. п.– основная стойка руки на пояс. 1–2 –присесть медленным движением, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.
3. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1–руки в стороны; 2–наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 –выпрямиться, руки в стороны; 4 –исходное положение. То же влево.
4. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 –вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
5. И. п.–лежа на животе, руки прямые. 1–2 –прогнуться, руки вверх; 3–4 – исходное положение.
6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–мах правой ногой вперед, вверх; 2 –исходное положение. То же левой ногой.

**Контроль.** Тест, наблюдение, соревнования.

## **3. Подвижные игры**

### **Подвижная игра «Лягушка и комарики»**

Лягушка сидит в домике, комарики летают по залу. Для большего интереса детей лучше использовать музыку.

По сигналу водящего или остановки музыки дети забегают за спинку лягушонка, начинает его щекотать произносить слова: «Сел комарик под кусточек, на еловый, на пенёчек, сунул носик под листочек, спрятался». После

произнесённый слов, лягушонок просыпается и догоняет комариков. А те убегают в домик.

Задача детей – успеть надеть на голову листик, пока водящий их не поймает.

Малышей на начальном этапе лучше не ловить. Ребятам очень нравится, когда лягушонок, как бы не видит их, и пытается найти и прихлопнуть.

### **Подвижная игра «В поисках сокровищ»**

В зале строим домик, туда заходят ребята. Если на занятии присутствует воспитатель, прошу отвлечь детей.

Важно, чтобы никто не подсматривал. По залу прячу наклейки. Место и уровень сложности выбираю в зависимости от возраста ребят. Задача детей – найти как можно больше наклеек. Если ребёнок ничего не нашёл, дарю одну, чтобы не расстраивался.

Когда играем на улице на площадке, прячу фишки, осенью под листьями, зимой под снегом.

Важно, чтобы хотя бы часть фишки была видна. Альтернативная версия - даю каждому из ребят по фишке, чтобы они спрятали, а педагог искал.

### **Подвижная игра «Пиратский бой»**

Из матов делается корабль.

Берем шарики для сухого бассейна, желательно мягкие. Водящий пират приплывает на корабль в сад и пытается его захватить. Ребята, бросая шарики пытаются помешать пирату и потопить его корабль. Важно- дети не касаются руками матов, а пират не выходит за пределы корабля. Ребятам очень нравится, когда водящий эмоционально реагирует на попадания. Игра может продолжаться сколько угодно. В конце пират тонет, но обещает вернуться.

### **Подвижная игра «Жмурки»**

Выбирается водящий, затем шарфом или платком ему завязываются глаза, чтобы он не мог ничего видеть, жмурку ставят в центр круга и несколько раз раскручивают, приговаривая игровую припевку (например: «раз, два, три,

четыре, пять – Я вас всех иду искать»)). В это время ребята бегают по залу. После слова «искать» все замирают, а водящие пытаются найти участников.

Педагог может немного направлять ребёнка, если тот уходит далеко от детей.

В облегчённом варианте Жмурок, достаточно дотронуться до любого из игроков. Тот, кого коснулись становится водящим.

В более сложном варианте поймав участника, жмурка должен на ощупь угадать, кто это. Если угадал, то следующий вводящий становится пойманной ребёнок.

### **Подвижная игра «Пастух и овечки»**

В центре зала из скакалок или каната делают лужайку, домик для овечек, возле неё раскладывают травку (используем фишки)

Задача детей собрать себе фишки, пастух старается им помешать, при этом забегать на лужайку он не может.

Участник, которого коснулись палкой выбывает если пастух ребёнок, для безопасности лучше использовать нудлы. При игре со взрослыми участники делятся на отвлекающих и собирающих, без этого победить невозможно. Игра продолжается пока всех детей не поймали и пока участники не соберут всю травку.

### **Подвижная игра «Отпусти и поймай»**

Дети образуют круг и встают на метки, у каждого в руках предмет. На начальном этапе воздушные шарик, далее нудлы, затем гимнастические палки. По команде педагога дети подбрасывают шарик, затем ловят шарик другого игрока, продвигаясь по часовой стрелке вперёд. Если игрок не успел поймать шарик, пока тот не упал на пол, он выбывает из игры.

### **Подвижная игра «Пол- это лава»** В игре есть два варианта:

**Первый вариант.** Выбираем водящего. Его задача вывести из игры всех остальных так, как только водящий выкрикивает «Лава!» Остальным нужно успеть за 3 секунды залезть или запрыгнуть куда-то так, чтобы не

касаться земли. Те, кто не успел, выбывает, и игра продолжается со оставшимися.

**Второй вариант.** Делаем полосу препятствий и спортивного инвентаря. Чем разнообразнее оборудование, тем интереснее игра. Задача участника - преодолеть полосу, не коснувшись земли. Те, кто коснулся, выбывает.

**Усложнения.** Добавляем водящего, который пытается поймать участников, медленно продвигаясь по полосе за ними.

**Важно!** усложнение можно использовать только при устойчивом и безопасном оборудовании.

### **Подвижная игра «Проводи Колобка»**

Игроки с мячиками встают за линией старта, а педагог встает в центре площадки спиной к участникам. Задача детей – провести мяч до конца площадки. Водящий пытается им помешать. Защитить Колобка ребята могут только поставить ногу на мяч. Если дети коснулись мяча рукой, или водящий коснулся ногой опередив их, то участник возвращается на линию старта и начинает сначала.

Важно вначале предупредить детей, что просто ударить мячом и пробежать нельзя. Если в таком случае водящий касается мяча, участник выбывает из игры. Можно усложнять, добавив систему жизни, при потери которых, ребёнок выбывает. Для более взрослых ребят добавляют полосу препятствий, где, при касании предмета мячом участник выбывает. Когда детей много можно добавить несколько водящих.

### **Подвижная игра «Лесные приключения»**

Дети бегают по залу. Для большего интереса включаем музыку. По команде или остановке музыки педагог показывает лесного обитателя – волка, медведя, комара, змею и тому подобное в зависимости от этого ребята нужно выполнить определённое действие – от волка залезть на возвышенность, от Медведя – замереть, комара – использовать спрей, от змеи – палку и тому подобное. Действия могут быть любыми, как и количество существ. Дети попросили добавить в игру Сиренеголового. После его появления – все

должны сбежаться вместе. Тот, кто выполняет действия неправильно – теряет жизнь. Игра продолжается, пока не останется один победитель.

**Контроль:** соревнования, наблюдение.

#### **4. Техническая подготовка**

**Описание технических действий в рамках объёма 10кю:**

**Стойки:**

- ✓ фудо дачи
- ✓ йой дачи
- ✓ учихачиджи дачи

**Удары руками:**

- ✓ мороте цуки( в три уровня)
- ✓ ой цуки (в три уровня)

**Блоки:**

- ✓ сэйкен-джодан –уке
- ✓ сэйкен мае гедан барай

**Удары ногами:**

- ✓ хиза гаммен гери
- ✓ кин гери

**Формирование кулака (сэйкен)**

Сэйкэн – суставы указательного и среднего пальцев, которые при сжатом кулаке являются прямым продолжением лучевых костей кисти и костей предплечья.

Правильно сформированный кулак исключает внутренние пустоты. Плотность сжатия кулака достигает максимума в момент концентрации при поражении цели (реальной или воображаемой). Достаточная плотность сжатия кулаков (без перенапряжения) сохраняется и в боевых изготовках, не препятствуя свободе движений.

**Упражнение «Солнышки»** (формирование кулака). «Покажите мне солнышки (ладошки) – сомкните пальчики вместе, закрутили пальчики в

рулончики, спрятали ногти, закрыли на «замочек»- вот у нас и получились кулачки.»

### **Стойки**

**Фудо-дачи** – естественная стойка ожидания на прямых ногах. В ней выслушиваются объяснения инструктора и ожидаются команды к выполнению заданий.

Ступни расположены на ширине плеч, носки повёрнуты наружу примерно на 45°. При этом пятки раздвинуты на ширину бёдер, а носки – на ширину плеч. Руки сжаты в кулаки, чуть согнуты в локтях и выведены от бёдер вперёд параллельно друг другу так, что кулаки находятся почти в вертикальном положении.

Всё тело собирается воедино за счёт напряжения мышц нижней и верхней частей тела (соответственно ног, ягодиц и рук, плечевого пояса, груди, спины), которые объединяются напряжением живота (на коротком выдохе). Напряжённые руки как бы стягиваются друг к другу, и между сжатыми кулаками образуется своего рода энергетическое поле.

**Учихачиджи дачи** – переходная (промежуточная) позиция, которая принимается с быстрым выдохом.

Переход в эту позицию выполняется с разведением пяток в стороны (стопы повёрнуты носками внутрь под углом примерно 45°). При этом центр тяжести понижается, ноги сгибаются в коленях, но туловище сохраняет изначальное вертикальное положение. Одновременно предплечья скрещиваются перед грудью, а раскрывшиеся ладони отводятся к ушам. Локти должны быть опущены чуть ниже плеч.

**Йой- дачи** – стойка готовности к реальному действию.

Стандартный переход из учихатиджи-дачи в йой-дачи выполняется медленно (на 4 мысленных счета) с бесшумным выдохом через нос.

### **Удары руками**

#### **Сэйкен моротэ-цуки (в три уровня)**

Сэйкэн моротэ-цуки выполняется вначале из фудо-дачи в три уровня.

При выполнении дзёдан, чудан и гедан моротэ-цуки оба кулака сходятся и фиксируются в соответствующих точках, которые расположены на центральной линии атаки.

**Дзёдан** в зоне верхнего уровня – охватывающего лицо и шею, цель фиксируется впереди на уровне глаз.

**Чудан**- в зоне среднего уровня – охватывающего область туловища до талии, цель фиксируется на уровне солнечного сплетения.

**Гедан**- в зоне нижнего уровня – охватывающего все части туловища ниже талии, цель фиксируется на уровне паха.

### **Ой цуки**

#### **Сэйкен ой цуки (в три уровня)**

При выполнении сэйкэн ой-цуки из фудо-дачи ударная рука в стартовом положении находится под грудью, а реверсивная рука выведена вперёд для выполнения противодвижения в момент выталкивания ударной руки к цели.

При многократном выполнении данной техники руки постоянно чередуются, совершая ударные и реверсивные движения.

### **Блоки**

**Сэйкен дзёдан-уке** – верхний блок, для защиты от ударов сверху по голове и прямых ударов в лицо.

**Сэйкен мае гедан барай** – нижний блок предплечьем для защиты области живота и паха.

### **Удары ногами**

**Кин-гери** – прямой удар подъемом стопы в пах. Хлесткое движение голенью.

**Хидза ганмэн-гэри** – удар коленом в голову.

**Контроль:** тест, соревнования.

## 1.4 Планируемые результаты

### Обучающиеся должны знать:

- правила поведения, основы техники безопасности на занятиях;
- общие понятия, основную терминологию каратэ.

### Обучающиеся должны освоить:

- основы техники каратэ (стойки, удары в объёме требований на 10кю);
- основные двигательные умения и навыки соответственно своему возрасту.

### Развить личностные и спортивные качества:

- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- физические, морально-волевые и этические качества;
- укрепить своё здоровье.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36. Количество часов в год – 64.

Период реализации: 01 октября 2024г. – 29 мая 2025г.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

Расписание занятий:

**Таблица 3.**

№ п\п	Дата/ месяц	Раздел учебного плана				Вид, формы контроля
		ОФП	Подвижные игры	Техническая подготовка	Теоретическая подготовка	
1	октябрь	Построения, перестроения. Строевые упражнения. Разминочный комплекс №1	Игра «Лягушка и комарики»	Формирование кулака «сэйкен»	Правила поведения на тренировке. Техника безопасности.	<b>Входной контроль.</b> Опрос. Наблюдение
2	октябрь	Разминочный комплекс №2			Что такое спорт, что такое	<b>Входной контроль</b> Тест.

		Тестирование ОФП			физическая культура.	Таблица 5
3	октябрь	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 2	Игра «У медведя во бору»	Повторение формирован ия кулака Изучение Стойки «Фудо дачи»	Дисциплина а тренировке	Текущий контроль. Наблюдение.
4	октябрь	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 3	Игра « В поисках сокровищ»	Повторение стойки «фудо дачи»,	Изучение счета на японском языке (1,2,3).Правила этикета	Текущий контроль. Наблюдение.
5	октябрь	Разминочный комплекс № 5 Комплекс ОФП № 4	Игра «Пиратский бой»	Повторение стойки «фудо- дачи», изучение учи-хачиджи дачи.	Повторение счета на японском (1,2,3) изучение (4,5,6)	Текущий контроль. Наблюдение.
6	октябрь	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 5	Игра « Жмурки»	Повторение стойки фудо-дачи, «учи хачиджи дачи,	Правила каратистов Повтор счета на японском языке (1,2,3,4,5,6)	Опрос. Текущий контроль. Наблюдение.
7	октябрь	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 6	Игра «Отпусти и поймай!»	Повторение стойки фудо-дачи, учи- хачиджи- дачи. Изучение «йой дачи»	Повтор счета на японском (1,2,3,4,5,6) Изучение счета (7,8,9,10)	Текущий контроль. Наблюдение.
8	октябрь	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 7	Игра «Пол- это лава»	Повторение стойки фудо-дачи, учи- хачиджи- дачи, «йой дачи», сэйкен.	Повторение счета на японском языке (1,2,3,4,5,6,7,, 10)	Текущий контроль. Наблюдение.
9	ноябрь	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 1	Игра « Проводи Колобка»	Повторение стоек, сэйкен. Изучение удара руками Морото- цуки-дзедан	Важность дыхания и что значит «Осс!» в карате	Текущий контроль. Наблюдение.

10	ноябрь	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 3	Игра «Лягушка и комарики»	Повторение ударов руками Морото-цуки-дзедан, чудан, изучение морото-цуки гедан	Повторение правил безопасности на тренировке	Текущий контроль. Наблюдение.
11	ноябрь	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 4	Игра «Пастух и овечки»	Повторение ударов руками Морото-цуки-дзедан, чудан, гедан	Повторение счета на японском языке. Изучение слова на японском «голова»	Текущий контроль. Наблюдение.
12	ноябрь	Разминочный комплекс № 3, Комплекс ОФП № 5	Игра «У медведя во бору»	Повторение изученных стоек., их названия, повторение ударов двумя руками в три уровня, их названий на японском	Повторение изученной терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.
13	ноябрь	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 6	Игра « В поисках сокровищ»	Повторение уровней. Изучение Ой-цуки-дзедан	Повторение счета, изучение слова «колени»	Опрос. Текущий контроль. Наблюдение.
14	ноябрь	Разминочный комплекс № 1, Комплекс ОФП № 1	Игра «Жмурки»	Повторение удара ой-цуки-дзедан, чудан, изучение удара ой-цуки -гэдан	Повторение счета, ответы на вопросы-называю слова на японском, дети отвечают их значение и показывают (сэйкен, гаммен, хидза)	Опрос. Текущий контроль. Наблюдение.
15	ноябрь	Разминочный комплекс № 2, Комплекс ОФП № 2	Игра «Отпусти и поймай»	Повторение удара ой-цуки-дзедан, чудан, гедан	Повторение теории	Текущий контроль. Наблюдение.
16	ноябрь	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 3	Игра «Пол-это лава»	Объединение в связку ударов морото и ой цуки	Повторение теории	Текущий контроль. Наблюдение.

17	декабрь	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 4	Игра «Проводи Колобка»	Повторение связи ударов морото-цуки и ой-цуки	Повторение счета на японском	Текущий контроль. Наблюдение.
18	декабрь	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 6	Игра «Лягушка и комарики»	Повторение стоек фудо-дачи, йой-дачи, учихачиджи-дачи	Повторение названий частей тела на японском (кулак, голова, колено)	Текущий контроль. Наблюдение.
19	декабрь	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 7	Игра «Пастух и овечки»	Повторение ударов руками морото цуки и ой-цуки	Повторение теории. Правила этикета	Текущий контроль. Наблюдение.
20	декабрь	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 1	Игра « У медведя во бору»	Изучение блока Сэйкен дзёдан –уке	Повторение теории. Изучение слова на японском языке(блок)	Текущий контроль. Наблюдение.
21	декабрь	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 2	Игра «В поисках сокровищ»	Изучение блока Сэйкен дзёдан –уке	Повторение слова на японском языке (блок)	Текущий контроль. Наблюдение.
22	декабрь	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 4	Игра «Жмурки»	Повторение стоек, двойных и одинарных ударов, повторение блока сэйкен-дзёдан –уке.	Повторение терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.
23	декабрь	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 5	Игра «Отпусти и поймай»	Повторение блока сейкен-дзёдан-уке, стоек,	Повторение счета на японском	Текущий контроль. Наблюдение.
24	декабрь	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 6	Игра «Пол-это лава»	Повторение ударов руками-двойных и одинарных	Повторение терминологии	Опрос. Текущий контроль. Наблюдение.
25	январь	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 7	Игра «Проводи колобка»	Объединение в связку ударов руками, блоков.	Повторение терминологии название частей тела уровней, названия ударов,блоки.	Текущий контроль. Наблюдение.

26	январь	Разминочный комплекс № 1 Тест ОФП	Игровая программа «По следам Тора»		Опрос на знание терминологии	<b>Промежуточный контроль.</b> Тест Таблица5 Опрос
27	январь	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 5	Игра «Отпусти и поймай»	Повторение блока сэйкен мае гедан-барай	Повторение терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.
28	январь	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 4	Игра «У медведя во бору»	Повторение блока сэйкен мае гедан-барай	Повторение теории( счет. Название частей тела, название ударов, блоков, уровне, стоек)	Опрос. Текущий контроль. Наблюдение.
29	январь	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 5	Игра « В поисках сокровищ»	Объединение в связку стоек, ударов руками, блоков.	Повторение терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.
30	январь	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 7	Игра «Жмурки»	Изучение удара ногами хидза-гаммен гери	Изучение названия (удар)	Опрос. Текущий контроль. Наблюдение.
31	январь	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 1	Игра «Отпусти и поймай»	Повторение удара ногами хидза-гаммен-гери	Изучение названия удара ( хидза гаммен гери)	Текущий контроль. Наблюдение.
32	январь	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 2	Игра «Пол-это лава»	Повторение удара ногами хидза-гаммен-гери	Повторение терминов на японском языке ( удар, хидза-гаммен-гери)	Текущий контроль. Наблюдение.
33	февраль	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 3	Игра «Проводи коlobка»	Объединение в связку ударов ногами	Посторонние названий ударов ногами	Текущий контроль. Наблюдение.
34	февраль	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 5	Игра «Лягушка и комарики»	Изучение удара ногами кин-гери	Изучение нового названия удара кин-гери	Опрос. Текущий контроль. Наблюдение.
35	февраль	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОП № 6	Игра «Пастух и овечки»	Повторение удара ногами кин-гери	повторение названия удара кин-гери	Текущий контроль. Наблюдение.

36	Февраль	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 7	Игра «У медведя во бору»	Повторение удара ногами кин-гери	повторение названий ударов руками, ногами	Текущий контроль. Наблюдение.
37	Февраль	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 1	Игра « В поисках сокровищ»	Повторение ударов кин гери, хидза-гаммен-гери	Повторение значения дисциплины для занятий карате	Текущий контроль. Наблюдение.
38	Февраль	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 3	Игра «Жмурки»	Повторение ударов руками	Повторение названий ударов, названий уровней	Текущий контроль. Наблюдение.
39	Февраль	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 4	Игра «Отпусти и поймай»	Повторение ударов ногами	Повторение названий ударов ногами	Текущий контроль. Наблюдение.
40	Февраль	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 5	Игра «Пол-это лава»	Объединени е в связку стоек, ударов руками, блоков, ударов руками	Повторение терминологии. Правила этикета	Текущий контроль. Наблюдение.
41	март	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 6	Игра «Проводи коlobка»	Объединени е в связку стоек, ударов руками, блоков, ударов руками	Повторение счета, названий уровней	Текущий контроль. Наблюдение.
42	март	Разминочный комплекс № 5 Комплекс ОФП № 7	Игра «Лесные приключения »	Повторение стоек	Повторение названий стоек	Текущий контроль. Наблюдение.
43	март	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 1	Игра «Лягушка и комарики»	Повторение двойных ударов руками	Повторение названий двойных ударов	Текущий контроль. Наблюдение.
44	март	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 2	Игра «Пастух и овечки»	Повторение одинарных ударов руками	Повторение названий одинарных ударов руками	Текущий контроль. Наблюдение.
45	март	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 3	Игра «У медведя во бору»	Повторение блоков	Повторения названий блоков	Текущий контроль. Наблюдение.

46	март	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 4	Игра « В поисках сокровищ»	Повторение ударов ногами	Повторение названий ударов ногами	Текущий контроль. Наблюдение.
47	март	Разминочный комплекс № 5 Комплекс ОФП № 5	Игра « Пиратский бой»	Кихон ката на 10 кю – общая связка всех изученных блоков и ударов	Повторение терминологии, правильного дыхания	Текущий контроль. Наблюдение.
48	март	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 6	Игра «Жмурки»	Кихон ката на 10 кю – общая связка всех изученных блоков и ударов	Повторение терминологии, правильного дыхания	Текущий контроль. Наблюдение.
49	апрель	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 7	Игра «Отпусти и поймай»	Кихон ката на 10 кю– повторение всех ударов по два раза чередуя правую и левую ногу	Повторение терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.
50	апрель	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 1	Игра «Пол-это лава»	Повторение стоек	Повторение счета, название стоек, уровней, ударов ногами на 10 кю	Текущий контроль. Наблюдение.
51	апрель	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 2	Игра «Проводи коlobка»	Повторение ударов руками и ногами	Повторение названий ударов руками и название блоков.	Текущий контроль. Наблюдение.
52	апрель	Разминочный комплекс № 5 Комплекс ОФП № 3	Игра «Лесные приключения»	Повторение блоков	Повторение названий стоек, уровней, счета. Правила этикета	Текущий контроль. Наблюдение.
53	апрель	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 4	Игра «Лягушка и комарики»	Повторение ударов ногами	Повторение названий ударов ногами, стоек., уровней.	Текущий контроль. Наблюдение.
54	апрель	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 5	Игра «Пастух и овечки»	Кихон ката на 10 кю– повторение всех ударов по два раза чередуя	Повторение терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.

				правую и левую ногу		
55	апрель	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 6	Игра «У медведя во бору»	Кихон ката на месте на 10 кю	Опрос по терминологии (счет, стойки, название блоков, ударов, уровней)	Текущий контроль. Наблюдение.
56	апрель	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 7	Игра « В поисках сокровищ»	Кихон ката на 10 кю по счет, самостоятел ьно	Повторение терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.
57	май	Разминочный комплекс № 5 Комплекс ОФП № 1	Игра « Пиратский бой»	30 ударов морото в трех уровнях на кияй	Беседа про летние занятия спортом	Текущий контроль. Наблюдение..
58	май	Разминочный комплекс № 1 Комплекс ОФП № 2	Игра «Жмурки»	30 ударов ой-цуки в трех уровнях на кияй	Повторение терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.
59	май	Разминочный комплекс № 2 Комплекс ОФП № 3	Игра «Отпусти и поймай»	30 повторений блока сэйкен дзедан уке на кияй	Правила безопасности на летних площадках летом	Текущий контроль. Наблюдение.
60	май	Разминочный комплекс № 3 Комплекс ОФП № 4	Игра «Пол-это лава»	30 повторений блока мае гедан-барай на кияй	Повторение терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.
61	май	Разминочный комплекс № 4 Комплекс ОФП № 5	Игра «Проводи колобка»	30 повторений удара ногами хидза гаммен-гери на кияй	Правила додзе, правила этикета	Текущий контроль. Наблюдение.
62	май	Разминочный комплекс № 5 Комплекс ОФП № 6	Игра «Лесные приключения »	30 повторений удара ногами кин-гери на кияй	Повторение терминологии	Текущий контроль. Наблюдение.
63	май	Разминочный комплекс № 1 Тест ОФП				<b>Итоговый контроль.</b> Тест Таблица 5.

64	май	Разминочный комплекс № 2 Тест технической подготовки		Кихон ката на 10 кю могурей	Опрос по изученной терминологии на выбор	<b>Итоговый контроль.</b> Тест «Защитник» Таблица 7
<b>ИТОГО</b>			<b>64</b>			

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал 40 м<sup>2</sup>;
- оборудование и спортивный инвентарь

**Таблица 4**

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Мягкое покрытие на пол	комплект	1
2	Гимнастическая скамейка	штук	2
3	Фишки (конусы)	штук	25
4	Гимнастические палки	штук	15
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
10	Медицинболы	штук	10
11	Турник	штук	2
13	Шведская стенка	штук	3
14	Секундомер	штук	1
15	Мяч	штук	2

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования соответствующей квалификации. Минимальные требования: квалификация бкю.

## 2.3 Формы контроля

### 2.3.1 Тестирование физической подготовленности

Тестирование физической подготовленности проводится в зале для проведения тренировок в начале каждого учебного года по методике профессора Ю. Н. Вавилова «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

*Условные обозначения:*

Р – результат соответствующего теста

НВП – норматив из таблицы, соответствующий тесту, возрасту и полу

ОУФК – общий уровень физической кондиции

### **Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Выполняется одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений:

Отжимание в упоре лежа:  $O = (P - НВП) : НВП$

### **Тест № 2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат**

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Отталкивание выполняется двумя ногами с махом руками.

Выполняется три попытки. Длина измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Формула для вычислений:

Прыжок в длину с места:  $П = (P - НВП) : НВП$

### **Тест № 3. Поднимание туловища лежа на спине**

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений:

Поднимание туловища:  $C = (P - НВП) : НВП$

### **Тест № 4. Удержание тела в висе на перекладине**

Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер.

Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений:

Вис на перекладине:  $V = (P - НВП) : НВП$

### **Тест № 5. Наклон вперед из положения сидя**

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги вперед, ступни вертикальны и разведены на 20-30 см, руки вытянуты вперед. Тестируемый устанавливает стопы вплотную к обозначенной на полу линии, перпендикулярной его вытянутым ногам (нулевая линия).

Допускается устанавливать на полу деревянные упоры, в которые тестируемый упирается стопами. Выполняются три разминочных наклона вперед, затем зачетный четвертый наклон, в котором тестируемый в течение 5 секунд фиксирует максимально согнутое положение с касанием пола пальцами вытянутых рук, сгибание ног в коленях не допускается. На мерной линии, проходящей по оси ног тестируемого, регистрируется расстояние от кончиков пальцев рук до нулевой линии.

Формула для вычислений:

Наклоны туловища вперед:  $H = (P - НВП) : НВП$

## **2.3.2 Тестирование технической подготовленности**

### **Тест : «Защитник»**

Самостоятельное выполнение команд:

«Кихон на 10 кю йой» и выполнение кихона на месте.

Выполнение Кихон ката на 10 кю на месте предполагает последовательное выполнение ударов :

-сейкен мороте цуки дзедан (правой рукой)

- сейкен мороте цуки чудан (левой рукой)

- сейкен мороте цуки гедан (правой рукой)
- сейкен ой цуки дзедан (левой рукой)
- сейкен ой цуки чудан (правой рукой)
- сейкен ой цуки гедан (левой рукой)
- сейкен дзедан уке (правой рукой)
- сейкен мае гедан барай (левой рукой)
- хидза гаммен гери (правой ногой)
- кин гери (левой ногой)
- возврат в стойку фудо дачи.

По одному удару начиная с правой руки, продолжая левой рукой и т.д.

Оценивается выход в стойку йой дачи, правильность и порядок выполнения ударов и возврат в исходную стойку.

**Вид контроля:** входной, промежуточный, итоговый.

**Формы контроля:** тесты, опрос, наблюдение, открытое занятие, контрольный срез, игровые эстафеты.

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов по ОФП у мальчиков/ девочек

**Таблица 5**

№ п/п	Тестовое упражнение	3-4лет	4-5лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( раз)	7/5	9/6	11/7	13/8
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	68/49	73/59	94/84	112/104
3	Поднимание туловища из положения на спине (раз за 30 сек)	10/9	11/10	12/11	13/12
4	Удержание тела в висе на перекладине (сек)	4/2	5/3	7/4	9/6
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	2/3	2/4	3/5	4/6

## 4. Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.

Итоговая формула:

$$\text{ОУФК} = (\text{О} + \text{П} + \text{С} + \text{В} + \text{Н}) : 5$$

Таблица для оценки уровня ОУФК

**Таблица 6**

<b>Значение ОУФК</b>	<b>Оценка уровня ОУФК</b>
0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От - 0,20 до 0,20	Хорошо
От - 0,60 до - 0,21	Удовлетворительно
От - 1,00 до - 0,61	Неудовлетворительно
- 1,01 и ниже	Опасная зона

### **5. Критерии оценки технической подготовки.**

При выполнении технического норматива «Защитник», за эталонное выполнения 12 технических элементов (выход в йой дачи, выполнение 10 ударов руками, блоков, ударов ногами, возврат в стойку фудо дачи) начисляется 12 баллов. За каждую грубую ошибку/ пропуск выполнения технического действия вычитается 1балл, за незначительную ошибку 0,5 балла.

Таблица для оценки уровня технической подготовки

**Таблица 7.**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Оценка уровня технической подготовки</b>
11 и более	Супер
10	Отлично
8	Хорошо
6	Удовлетворительно
4	Неудовлетворительно
2 и ниже	Опасная зона

## Список литературы и интернет источников

### Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ 273) (ред. от 19.12.2023);
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ, утвержденные ректором ГАУ ДПО «АМИРО» Ю.В. Борзуновой от 24.02.2022 г.

### Литература для педагога

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
2. Буйлова Л.Н. Универсальная опорная таблица для проектирования дополнительной общеразвивающей программы - ИМЖ «Про ДОД» № 2, 2020.
3. Танюшкин А. И. Технические нормативы кёкусин ИФК: учебно-методическое пособие / А. Танюшкин, В. Фомин, В. Слуцкер ; Федерация Кёкусинкай России. - Москва: Орбита М, 2018- (М.: Тип. им. Скворцова-Степанова). - 29 см.
4. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Конспекты

физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО.-М.: ГНОМ и Д,  
2023, с.128

### **Литература для родителей:**

1. Микляева А. В., Румянцева П. В. Нам не страшен серый волк... Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. - СПб. : Речь; М. : Сфера, 2008. - 202 с.

2. Баркан А. И. Плохие привычки хороших детей. Учимся понимать своего ребенка. - М. : Дрофа-Плюс, 2014. - 352 с: ил. + вкл. 8 с. - (Психология для всех и для каждого); ISBN 5-9555-0432-X

3. Танюшкин А. И. Технические нормативы кёкусин ИФК: учебно-методическое пособие / А. Танюшкин, В. Фомин, В. Слуцкер ; Федерация Кекусинкай России. - Москва: Орбита М, 2018- (М.: Тип. им. Скворцова-Степанова). - 29 см.

Микляева А. В., Румянцева П. В. Нам не страшен серый волк... Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. - СПб. : Речь; М. : Сфера, 2008. - 202 с.

### **Интернет источники:**

1. Официальный сайт Ассоциации Киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).

2. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)

3. Официальный сайт РОФСО «Кекусинкай Амурской области» (<http://www.kyokushinamur.com/>)

4. Youtube-канал Anatoly Krivodedov (<https://www.youtube.com/channel/UCI-oJIZ7hFaNQMSgcIZFGRw>)