

Принята

на Педагогическом совете Учреждения
протокол от 23.08.2023 № 6

Утверждена

приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 35»
от 24.08.2023 № 197-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Крепыш»
(для детей 5-го года жизни)**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35»**

Срок реализации: 8 месяцев

Автор программы:
Молькова Н.В.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	4
2.1.	Материально-техническое обеспечение	5
3.	Текущий контроль	5
4.	Формы промежуточной аттестации	5
5.	Учебный план	6
6.	Календарный учебный график	7
7.	Рабочая программа	8
8.	Оценочные и методические материалы	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» (для детей 5-го года жизни) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 35» (далее Программа) имеет физическую направленность и составлена с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2 п.9);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе парциальной программы Губжокова З. Б., Борисовой М. М. «Обучение карате-до детей дошкольного возраста», Издательство: ИНФРА-М, 2019 г -167стр.

Направленность дополнительной образовательной Программы «Крепыш» физкультурно - спортивная. Программа направлена на воспитание морально-волевых качеств ребенка и влияет на формирование его характера - уверенность в себе, умение сдержанности, самоконтроля, целеустремленности. Ребенок должен понять, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Новизна программы заключается в необходимости соответствовать потребностям времени, в популярности восточных единоборств.

Актуальность программы. 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.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке программы по обучению детей каратэ «Крепыш». Программа направлена на приобщение детей и к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе детского сада. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Педагогическая целесообразность применения данной Программы заключается в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий:

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

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

- от простого к сложному,

- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Цель программы: способствовать созданию условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе обучения каратэ.

Задачи:

- повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни

**Планируемые результаты освоения программы «Крепыш»
с детьми 5-го года жизни**

МОДУЛЬ 1
Ребенок должен уметь: выполнять гимнастические элементы; выполнять ОРУ; выполнять простейшие элементы кихон.
МОДУЛЬ 2
Ребенок должен уметь: - простейшие элементы кихон и ката; - технику безопасности при занятиях в спортзале; - спортивную терминологию

2. Организационно-педагогические условия

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-го года жизни.

Срок реализации программы: 8 месяцев (с октября по май).

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 20 минут (академический час).

Наполняемость группы: до 10 человек.

Форма проведения. Выбор форм проведения образовательной деятельности по элементам каратэ, форм и методов обучения обусловлен физиологическими особенностями дошкольников, ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности. Активно используются вариативные формы обучения: групповая, обучение с индивидуальным подходом. Программа построена на триединстве физического, психического и духовно-нравственного здоровья. Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др.

Форма проведения занятий - игровое занятие – эта форма используется при обучении техники карате.

Методы реализации учебной программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Содержание занятий

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- метание легких снарядов (мешочков, теннисных мячей)
- ОР силовые упражнения

Основные методы выполнения упражнений

- игровой
- равномерный
- повторный

Основные направления тренировки:

- на этом этапе существует опасность перегрузки детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 4-5 лет доступны упражнения с мешочками 100гр., теннисными мячами, детскими гантелями весом до 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 заданий;
- 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.

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, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

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

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи);
- передвижениям: по прямой, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад).
- приемам самостраховки при падениях

При организации занятий с детьми 4-5 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям с использованием следующих средств обучения:

<i>№ п/п</i>	<i>Название материала</i>	<i>Количество</i>
1	Мат гимнастический	10
2	Мяч футбольный	5
3	Секундомер электронный	1
4	Скакалка гимнастическая	10
5	Мяч баскетбольный	1
6	Мяч набивной	5
7	Канат для перетягивания	1
8	Гимнастические палки	10
9	Резиновые мячи	10
10	Обручи	10
11	Резиновые лапы	22

3. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

Обозначение	Критерии
НО	Обучающийся не усвоил материал
ЧО	Обучающийся частично усвоил материал
О	Обучающийся усвоил материал полностью

4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Крепыш» проводится два раза в год по итогам завершения каждого модуля: Модуль 1, Модуль 2.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

5. Учебный план

№ п/п	Темы	Количество академических часов за учебный год
Модуль 1		
октябрь - январь		
1	История развития каратэ в России	4
2	Техника безопасности ввремя занятий	6
3	Этикет додзё	10
4	ОРУ, ОФП	11,5
5	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2		
февраль - май		
6	Основы техники каратэ (кихон)	10
7	Обучение технике ударов	10
8	Основы техники, тактики, приёмы каратэв парах (партнёр-соперник)	8
9	Подвижные игры	3,5
10	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов):		64
Длительность одного занятия		20 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 /40 минут
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 /320 мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		64/ 1280 мин.

6. Календарный учебный график

№ п/п	Тема	Модуль 1																Модуль 2																
		октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	
1-4	История развития каратэ в России	2	2																															
5-11	Техника безопасности во время занятий			2	2	2																												
12-22	Этикет додзё					2	2	2	2	2																								
23-31	ОРУ, ОФП										2	2	2	2	2	2	1																	
32	ОФП Промежуточная аттестация																	0,5	0,5															
33-42	Основы техники каратэ (кихон)																	2	2	2	2	2												
43-52	Обучение технике ударов																					2	2	2	2	2	2							
53-60	Основы техники, тактики, приёмы каратэв парах (партнёр-соперник)																									2	2	2	2					
61-63	Подвижные игры																													2				
64	Подвижные игры Промежуточная аттестация																																0,5	0,5
Всего занятий за модуль:																		32												32				
Всего занятий за год:																														64				

6. Рабочая программа

Модуль 1	
Октябрь (8 занятий)	
Занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
Занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног на месте. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
Занятие 4	
Занятие 5	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног на месте. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
Занятие 6	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 7	Понятие о до-дзё, основы этики: -до-дзё - место для занятий каратэ-до, где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзё, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера.
Занятие 8	Понятие о до-дзё, основы этики: - точно выполнять указания тренера; -находясь в до-дзё, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера.
Ноябрь(8 занятий)	
Занятие 9	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ. Меры обеспечения безопасности, правила поведения
Занятие 10	
Занятие 11	Просмотр видео-материала. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 12	Понятие о до-дзё, основы этики: - допустив ошибку или неловкость, попросить прощения; -проявлять уважение к тренеру и другим учащимся, ко всем посетителям до - дзё;
Занятие 13	Понятие о до-дзё, основы этики: - вести себя с достоинством; - быть скромным. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Занятие 14	Основы правил соревнований: - термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан
Занятие 15	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 16	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
Декабрь (8 занятий)	
Занятие 17	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Выполнение блоков. Выполнение ударов: дзюнцики, ойцуки, гиякучуки, шуто- учи, нукитэ
Занятие 18	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 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 19	Практика. 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 20	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 21	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 22	Выполнение стоек
Занятие 23	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 24	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.
Январь (8 занятий)	
Занятие 25	Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени

Занятие 26	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 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 27	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 28	Развитие силы: 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 29	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)
Занятие 30	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на мест. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
Занятие 31	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание
Занятие 32	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.
Февраль (8 занятий)	
Занятие 33 Занятие 34 Занятие 35	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 36 Занятие 37	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.) Практика. 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 38	Развитие силы: 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 39	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание

Занятие 40	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. Выполнение блоков. ударов: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто- учи, нукитэ
Март (8 занятий)	
Занятие 41	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 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 42	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 43	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий с захватами.
Занятие 44	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)
Занятие 45	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Выполнение стойек.
Занятие 46	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
Занятие 47	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 48	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Апрель (8 занятий)	
Занятие 49	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 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 50	Практика. 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 51	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 52	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 53	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, во время соревнований, -действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)
Занятие 54	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.
Занятие 55	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. Удары.
Занятие 56	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.).
Май (8 занятий)	
Занятие 57	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 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 58	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 59	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте.
Занятие 60	Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
Занятие 61	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 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 62	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.
Занятие 63	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.).
Занятие 64	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.

8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Крепыш» для детей 5-го года жизни проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Ребенку предлагаются двигательные задания в виде игровых упражнений, выполнение которых анализируется с помощью определенных критериев. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

Обозначение	Критерии
О	Выполняет двигательное упражнение самостоятельно, технически правильно, без показа образца выполнения, в случае необходимости обращается к взрослому.
Ч	Выполняет двигательное упражнение самостоятельно, допуская незначительные технические ошибки; иногда требуется поддержка и показ образца выполнения
Н	Не может самостоятельно верно выполнить двигательное упражнение, необходима поддержка и показ образца выполнения.

Обработка результатов промежуточной аттестации:

О - Программа освоена в полном объеме.

Ч - Программа частично освоена.

Н - Освоение программы находится на стадии формирования



**Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
№35»(МАДОУ «Детский сад № 35»)**

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1
дополнительной образовательной программы «Крепыш» (для детей 5-го года
жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

ФИ ребёнка	Показатели				
	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	прыжки через гимнастическую скамью

Дата проведения промежуточной аттестации: «_____» января _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)



**Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
№35»(МАДОУ «Детский сад № 35»)**

ПРОТОКОЛ № 2
промежуточной аттестации по завершению Модуля 2
дополнительной образовательной программы «Крепыш» (для детей 5-го года
жизни)

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

ФИ ребёнка	Показатели				
	Выполнение кувырков	Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время	Выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени	Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время	Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку- цуки, шуто- учи, нукитэ

Дата проведения промежуточной аттестации: « _____ » мая _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

Список используемой литературы:

1. Губжоков З. Б., Борисова М. М.«Обучение карате-до детей дошкольного возраста», Издательство: ИНФРА-М, 2019 г -167стр.