

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 7-го года жизни)
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 35»

Срок реализации: 8 месяцев

Автор программы:
Заместитель заведующего
Молькова Н.В.

город Нижний Новгород
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	5
2.1.	Материально-техническое обеспечение	6
3.	Текущий контроль	6
4.	Формы промежуточной аттестации	6
5.	Учебный план	6
6.	Календарный учебный график	8
7.	Рабочая программа	9
8.	Оценочные и методические материалы	17

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» (для детей 6-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»;
- Постановление 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

Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь - на достижение высоких спортивных результатов по каратэ – до.

Новизна Программы заключается в формировании навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса и устойчивой мотивации к занятиям восточными единоборствами.

Актуальность Программы способствует: удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся, а это закладка фундамента благополучия следующих поколений.

Педагогическая целесообразность применения данной Программы заключается в том, что при систематических занятиях каратэ-до создаются легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ – до повышают уровень физической подготовки помогают и навыки боевой подготовки.

Таким образом, каратэ - до рассматривается как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Цель: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях «Крепыш».

Задачи:

- расширение арсенала технико-тактических действий,
- дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности воспитанников,
- укрепление здоровья,

Задачи базового уровня:

-воспитывать волевые качества - дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;

-воспитывать моральные качества - трудолюбие, честность, скромность, чувство

собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;

- научить элементам техники каратэ-до;
- изучить терминологию специальной физической подготовки каратэ-до;
- развивать специальные физические качества обучающихся, необходимые в Каратэ-до;
- готовить обучающихся к соревновательной деятельности по каратэ-до.

Планируемые результаты освоения программы «Крепыш» с детьми 7-го года жизни

МОДУЛЬ 1
Ребенок должен уметь: 1. Бегать на 30 м (на время) 2. Выполнять челночный бег 2 x 10 м 3. Выполнять правильно работу ног и рук в передвижениях 4. Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5. Подъем туловища, лежа на спине (на количество раз) 6. Прыжок в длину с места (на длину в см)
МОДУЛЬ 2
Ребенок должен уметь: 1. Выполнять технические приёмы. 2. Выполнять спарринг, соблюдая дистанцию во время его выполнения 3. Выполнять соответствующие возрасту удары руками, ногами и блоки 4. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия. 5. Выполнять кувырки вперед, назад

2. Организационно-педагогические условия

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 7-го года жизни.

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

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут (академический час).

Наполняемость группы: до 10 человек.

Форма проведения: занятие.

Выбор форм проведения образовательной деятельности по элементам каратэ-до, 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, соревнования. Программа построена на триединстве физического, психического и духовно-нравственного здоровья. Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др.

Содержание занятий.

Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую и тактическую подготовки.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения *Ходьба:*

Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

Бег: Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с

ускорениями с хода и с бега. Бегс преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег 3 x 10 м, 6 x 6 м, 10 x 10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег по дорожке стадиона.

Прыжки: Техника разбега. Техника приземления. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»;

«чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

Метания: Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность. Метание набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения в наклоне руки вниз, назад за голову из положения в наклоне руки вниз, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски набивного мяча бедром.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

Ползания: на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением.

Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев - упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах). Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голенями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи, махом и толчком. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения, лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на

гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине (висы, подтягивания).

Борцовские упражнения. Выход в мост из положения лежа на спине. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; спарринги на поролоновых мечах; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед). Падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздухе, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии). Имитация ударов и блоков с гантелями и эспандером. Удары по подвешенному предмету. Бой с тенью.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения. Салочки. Кувырки. Перекачивания. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на руках при удержании партнером за ноги («тачка»). Переноска партнера на спине. Простейшие упражнения на маневрирование («зеркало»).

Набивание тела. Набивание ударных поверхностей в макивару. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером. Встречное набивание предплечий и голени в паре с партнером. Самостоятельное набивание голени, бедер, корпуса, рук деревянной палкой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Основы базовой техники.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, челночный бег.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- отжимания на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа.

Упражнения для развития гибкости:

- махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад

Упражнения на равновесие.

Техническая подготовка.

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками:
- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- комбинации ударов руками:
- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- удары коленом:
- прямые удары ногами:
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
- удары в различных направлениях:
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника ударов руками и ногами на месте в движении:
- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки на месте:
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

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
Н	Обучающийся не усвоил материал
Ч	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: контрольные испытания по общей физической и специальной физической подготовке.

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 - декабрь	
1	Вводное занятие	1
2	Техника выполнения физических упражнений	10

3	Развитие общих физических качеств	20,5
4	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2		
январь - май		
5	Развитие специальных физических качеств	11
6	Подвижные и спортивные игры	5
7	Технико-тактическая подготовка (техника каратэ – до: Кихон – базовая техника)	7
8	Подготовительные упражнения техники каратэ - до	6
9	Участие в спортивных мероприятиях /игры	2,5
11	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов):		64
Длительность одного занятия		25 минут
Количество занятий в неделю / объем учебной нагрузки (мин.)		2 /50 минут
Количество занятий в месяц / объем учебной нагрузки (мин.)		8 /200мин.
Количество занятий в учебном году / объем учебной нагрузки (час, мин.)		64/ 1800 мин.

6.Календарный учебный график

Тема	Модуль 1																Модуль 2															
	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				мар т				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
Вводное занятие	1																															
Техника выполнения физических упражнений	1	2	2	2	2	1																										
Развитие общих физических упражнений					1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5																
Промежуточная аттестация																0,5																
Развитие специальных физических качеств																	2	2	2	2	2	1										
Подвижные и спортивные игры																					1	2	2									
Технико-тактическая подготовка																									2	2	2	1				
Подготовительные упражнения техники каратэ-до																													1	2	2	1
Участие в спортивных мероприятиях																																2
Участие в спортивных мероприятиях /игры Промежуточная аттестация																																0,5
32																32																
64																																

7.Рабочая программа

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж. Просмотр видео-материала. Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений). Повторение общих правил техники безопасности на занятиях каратэ-до и в спортивном зале. Мониторинг умений и навыков воспитанников.

Тема 2. Развитие общих физических качеств.

Теория. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика. 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.

Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления. Эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки,

Тема 3. Развитие специальных физических качеств.

Теория. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с. Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе. 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. 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.).

Тема 4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Основы правил соревнований: термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования). Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.

Практика. Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

Тема 5. Эстафеты.

Теория. Основы правил соревнований: термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования).

Практика. Эстафетный бег. Эстафеты. Игры с заданием.

Тема 6. Техника каратэ-до: Кихон – базовая техника.

Практика. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Тема 7. Подготовительные упражнения техники каратэ-до

Теория. 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-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к воспитаннику тренера и старших спортсменов;

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Рассказ воспитанникам о правильности выполнения упражнений. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика: Пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30 с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами.

Тема 8. «Рейги» - этикет каратэ-до.

Теория. Точно выполнять указания тренера, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера.

Практика. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ.

Тема 9. Развивающие беседы.

Теория. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Просмотр видео-материала. Работа ног и

рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йокишодан). Кумитэ: Гохонкумитэ – Санбонкумитэ.

Тема 10. Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на спортивной площадке.

Теория. Основы безопасного поведения:

- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, во время соревнований,

- действия воспитанника и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.); Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в зале. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (зал для занятий каратэ). Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, .

Практика. Действия обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.); **Тема 11. Итоговое занятие**

Практика. Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.

8.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Крепыш» для детей 7-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 7-го
года жизни)

Форма проведения: наблюдение
Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную
программу:

(ФИО)

<i>ФИ ребёнка</i>	<i>Показатели</i>					
	Бег на 30 м (на время)	Челночный бег 2 x 10 м	Работа ног и рук в передвижениях	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища, лежа на спине (на количество раз)	Прыжок в длину с места (на длину в см)

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 7-го
года жизни)

Форма проведения: наблюдение
Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

ФИ ребёнка	Показатели				
	На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия	выполнять изученные технические приемы	Выполнять соответствующие возрасту удары руками, ногами и блоки	Выполнять спарринг, соблюдая дистанцию во время упражнений и спарринга	Выполнять кувырки вперед, назад

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

Педагогический работник, реализующий дополнительную образовательную программу:

(ФИО)

Список используемой литературы:

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



Республика Дагестан
Министерство образования и науки
М.А. Перепелкина

ПРОТОКОЛ

с заседания экспертной комиссии по оценке качества
образовательных программ дошкольного образования

от «11» ноября 2018 года

№ п/п	Имя	Подпись	Подпись
1	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>
2	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>
3	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>
4	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>
5	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>
6	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>
7	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>
8	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>
9	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>
10	М.А. Перепелкина	<i>(Signature)</i>	<i>(Signature)</i>



Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью в количестве
15 (цифрами) *вместе с мп* (подпись) листов
Заведующий МАДОУ «Детский сад №35»
М.А. Перепелкина
«11» ноября 2018 года