

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 27»

623706, Свердловская область, Березовский городской округ,  
г. Березовский, ул. Новая, строение 1а

Согласовано:  
на Педагогическом совете  
Протокол от 30.08.2024г. № 1



Утверждаю:  
заведующий БМАДОУ  
«Детский сад № 27»  
Е.О.Казанцева  
Приказ от 30.08.2024 № 173.1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ»

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель программы:  
Папст А.А.  
педагог дополнительного образования

г. Березовский  
2024г.

**Структура**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программы физкультурно - спортивной направленности**  
**«Каратэ» (для детей с 4 до 7 лет)**

**1. Пояснительная записка**

- направленность;
- актуальность;
- отличительные особенности программы;
- адресат;
- наполняемость группы;
- режим занятий;
- объем;
- срок реализации программы;
- перечень форм обучения;
- перечень видов занятий;
- перечень форм подведения итогов реализации программы;

**2. Цель и задачи программы**

**3. Содержание программы**

**4. Планируемые результаты**

**5. Организационно-педагогические условия программы**

- календарный учебный график;
- условия реализации программы;
- формы аттестации/контроля и оценочные материалы

**6. Список литературы**

Приложение 1 - Оценочные материалы

Приложение 2 - Учебный план

Приложение 3 - Календарно учебный график

Приложение 4 - Рабочая программа

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика для малышей» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на создание условий способствующих физическому, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

*Актуальность* данной программы в том, что она реализуется в целях всестороннего развития дошкольника средствами каратэ. Занятия каратэ оказывают комплексное воздействие на организм ребенка, каратэ развивает как физические способности детей, так и их моральные качества. Занимаясь каратэ, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. В исторически сложившихся традициях приемы каратэ используются исключительно в целях самообороны, азы которой необходимо узнать каждому дошкольнику

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,

- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»,

- приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,

- Устав и локальные нормативные, распорядительные акты Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 27».

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.

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость,

выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

### **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» состоит из 2 модулей:

1. «Азы боевого искусства»;
2. «Базовая техника каратэ»;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана с учетом современных знаний, накопленных в теории и методике физической культуры и спорта, педагогике, психологии, анатомии, биомеханике, психофизиологии.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» предусматривает:

- дифференцированность и интегрированность обучения;
- приоритет практической деятельности;
- единство обучения, воспитания и развития;
- принцип успешности каждого обучающегося («ситуация успеха»).

### **Адресат программы**

Данная программа предусматривает обучение детей от 4 до 7 лет. Допускается формирование разновозрастных групп. В разновозрастных группах применяется методика дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого). К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования. Набор детей в группу осуществляется без конкурса.

Возрастные особенности детей 4 – 5 лет:

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а так же дидактические и подвижные игры. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается

наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

Возрастные особенности детей 5 – 6 лет:

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности.

Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают создавать связи в поведении и взаимоотношениях людей. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе: имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности, в соответствии с этим оценивают свои поступки.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества.

### **Наполняемость группы**

Ожидаемое количество детей в одной группе: от 5 до 15 человек.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня, по 1 учебному часу. Учебный час равен:

- группа (4-5 года) - 20 минут;
- группа (5-6 лет) - 25 мин;
- группа (6-7 лет) - 30 мин.

### **Объем**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 72 учебных часа.

### **Срок реализации программы**

Срок освоения программы - 1 года.

### **Формы обучения**

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

### **Виды занятий**

- теоретические;
- практические.

### **Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы**

- открытое занятие;
- итоговая аттестация.

## 2.Цель и задачи программы

Целью программы является физическое развития ребенка, укрепление здоровья и развитие личности дошкольника. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о каратэ, удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами каратэ.

*Задачи программы:*

1. Образовательные:
  - познакомить с общим представлением о каратэ как виде спорта;
  - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения;
  - научить основам техники каратэ;
  - сформировать у учащихся практические умения и навыки заданным направлениям боевого искусства, подготовить учащихся к применению полученных знаний в практической деятельности (на соревнованиях).
2. Развивающие:
  - развивать физические качества дошкольника – мышечную силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость;
  - выявлять и развивать заложенные в учащемся способности: память, скоростно-силовые и координационные способности, склонности к занятиям каратэ;
  - развивать умение работать в коллективе.
3. Воспитательные:
  - воспитывать активную жизненную позицию обучающихся;
  - воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах, уважение к сопернику;
  - побуждать к овладению навыкам культурного поведения не только на занятиях и соревнованиях, но и в обществе;
  - формировать стойкий интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

## 3.Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Азы боевого искусства»	34	8	26	Беседа, семинар, практические занятия, педагогическое наблюдение, контрольное упражнение, открытое занятие
2.	Базовая техника каратэ	38	10	28	Беседа, семинар, практические занятия, педагогическое наблюдение, контрольное упражнение, открытое занятие
	Всего учебных	72	18	54	

	часов				
	Итого:	<b>72 часа</b>			

**Учебный (тематический) план  
Модуль 1 «Азы боевого искусства»**

№	Название темы	Модуль 1 «Азы боевого искусства»		
		Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Подготовительные упражнения	14	3	11
3.	Играя – соревнуемся	18	4	14
	Всего учебных часов:	34	8	26

**Содержание учебного (тематического) плана  
Модуль 1. «Азы боевого искусства»**

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающийся-преподаватель» и отношения между детьми, отношение к группе. Режим занятий.

Практика (1 час): Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями.

Тема 2. Подготовительные упражнения (14 часов)

Теория (3 часа): Первые анатомические сведения о строении тела. Развитие мышечных ощущений (понятие «твердые и мягкие мышцы»). Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела» (упражнение по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону, с одной ноги на другую). Понятие «исходное положение». Изучение базовых терминов каратэ.

Практика (11 часов): Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнение на расслабление и напряжение мышц. Подготовительные упражнения. Основные положения ног. Основные положения рук. Простые боевые стойки в каратэ и перемещение в них. Постановка простых ударов руками.

Тема 3. Играя – соревнуемся (18 часов)

Теория (4 часа): История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве.

Практика (14 часов): Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».

**Учебный (тематический) план  
Модуль 2. «Базовая техника каратэ»**

№	Название темы	Модуль 2 «Базовая техника каратэ»		
		Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	Базовые стойки, удары и блоки	18	4	14
3.	Ката Тайкаёку-Шодан	16	4	12
4.	Открытый урок, итоговая аттестация	2	1	1
	Всего учебных часов:	38	10	28

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Модуль 2. «Базовая техника каратэ»

Тема 1. Организационное занятие (2 часа).

Теория (1 часа) Знакомство с новичками. Беседа с детьми и родителями о целях, задачах обучения, требованиях.

Практика (1час) Работа над правильным произношением и выполнением техники каратэ.

Тема 2. Базовые стойки, удары и блоки (18 часов)

Теория (4 часа): Базовые элементы: стойка дзенкуцу-дачи, стойка мусуби-дачи, стойка шизентай, удар ой-цуки чудан, удар мае-гери чудан, удар маваши-гери чудан, блок аге-уке, блок сото-уке, блок гедан-барай.

Практика (14 часов): Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов. Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на одну. Упражнения для рук, кистей, пальцев. Упражнения для туловища: включая как элемент разминки. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.

Тема 3. Ката Тайкаёку-Шодан (16 часов).

Теория (4 часа): Просмотр видео правильного исполнения ката Тайкаёку-Шодан. Разбор ката по элементам.

Практика (12 часов): Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.

Тема 4. Открытый урок, итоговая аттестация (2 часа)

Теория (1 час): Опрос по изученному теоретическому материалу.

Практика (1 час) Открытое занятие, сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

#### 4. Планируемые результаты

Результаты обучения. По окончании курса обучающиеся будут **знать**:

- историю возникновения каратэ;
- этикет каратэ;
- технику безопасности и правила поведения на занятиях;

- правила соревнований по каратэ;
- наименование и технику выполнения основных стоек, ударов и блоков каратэ.

В конце обучения учащиеся должны **уметь:**

- выполнять базовые упражнения ОФП в количестве 3 -10 раз (приседания, отжимания, упражнения на пресс);
  - выполнять полушпагат и (или) шпагат;
  - делать удар ой-цуке;
  - делать удар мае-гери;
  - выполнять удар маваши-гери;
  - выполнять блок сото-уке;
  - делать блок гедан-барай;
  - делать блок аге-уке;
  - делать стойки: дзенкуцу-дачи, шизентай, мусуби-дачи;
  - выполнять ката Тайкаёку Шодан
- Личностные результаты обучающихся:**
- дисциплина;
  - целеустремленность;
  - приобщение к спорту и здоровому образу жизни.

## 5. Организационно-педагогические условия программы

### Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
Модуль 1	2 сентября	27 декабря	17	34	34	2 занятия по 1 часу в неделю
Модуль 2	13 января	30 мая	19	38	38	2 занятия по 1 часу в неделю
Каникулы: 30 декабря – 10 января						

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы

Образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой и обеспечивает проведение всех видов подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой программы:

- Физкультурно-спортивный зал - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Скакалка гимнастическая - требуется 20 единиц на группу, используется 5% времени реализации программы;
- Гимнастическая стенка (или шведская стенка) - требуется 4 единиц на группу, используется 5% времени реализации программы;
- Боксерские лапы – требуется 10 штук на группу, используется 10 % времени реализации

- Ортопедические коврики - требуется 20 единиц на группу, используется 5% времени реализации программы;
- Секундомер - требуется 1 штука на группу, используется 2% времени реализации программы;
- Мяч детский - требуется 10 штук на группу, используется 1% времени реализации программы.

### **Кадровое обеспечение**

Минимально допустимая квалификация педагога:

Уровень образования педагога: среднее профессиональное.

Уровень соответствия квалификации: профессиональная переподготовка по профилю программы.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

#### ***Виды контроля***

Оценка качества освоения Программы включает итоговый контроль освоения Программы при помощи следующих форм и методов: устные (опрос, беседа), практические (контрольное упражнение), дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей учащихся.

Итоговая аттестация обучающихся, завершающих обучение по Программе, является обязательной и осуществляется после успешного освоения всех тем образовательной Программы в полном объеме.

По результатам итоговой аттестации определяется уровень освоения Программы.

Обучающимся, не проходившим аттестационных испытаний по уважительной причине (по медицинским показаниям или в других исключительных случаях, документально подтвержденных), предоставляется возможность пройти итоговую аттестацию повторно.

#### ***Критерии оценки достижения планируемых результатов***

Достижения учащимися планируемых результатов оценивается по критериям:

- физическое развитие (сила, осанка, гибкость, выносливость);
- способности в избранном виде спорта (своевременное выполнение блоков, координация движений: мышечная, двигательная).

Формы предъявления результатов – открытое занятие, опрос по изученному материалу, сдача нормативов ОФП.

#### ***Оценочные материалы***

*Вопросы для итогового занятия:*

1. Объяснить понятие правильной осанки.
2. Рассказать историю возникновения каратэ.
3. Рассказать историю развития карате как вида спорта.
4. Что такое этикет в восточных единоборствах? Рассказать об этикете, который необходимо соблюдать на тренировке.
5. Какие виды соревновательных дисциплин есть в каратэ?
6. Рассказать основные правила соревнований по ката
7. Рассказать основные правила соревнований по кихон-кумитэ
8. Какой блок защищает нижний уровень? (название, техника выполнения);
9. Какой блок защищает средний уровень? (название, техника выполнения);
10. Какой блок защищает верхний уровень? (название, техника выполнения);

11. Как называется основная стойка в каратэ и как её выполнять?
12. Какой основной удар рукой наносится в корпус? (название, техника выполнения);
13. Какой основной удар рукой наносится в голову? (название, техника выполнения);
14. Какой основной удар ногой наносится в корпус? (название, техника выполнения);
15. Рассказать про стойку дзенкутсу дачи – как выполнять, векторы силы в стойке;
16. Рассказать про блок гедан барай – как выполнять, для чего используют;
17. Рассказать про блок аге-уке – техника выполнения, для чего используют;
18. Рассказать про блок сото-уке – техника выполнения, для чего используют;
19. Рассказать про удар ой-цуке чудан – как выполнять, для чего используют;
20. Рассказать про удар геаку-цуке чудан – как выполнять, для чего используют;

Карточка успеваемости учащегося, таблица нормативов ОФП и уровень усвоения программы представлены в Приложение 1.

## **6.Список литературы**

### **Нормативные документы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года,
- национальный проект «Образование», Федеральный проект «Успех каждого ребенка»,
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **Используемая литература**

1. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.
2. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ. [Электронный ресурс]: <http://yunnat-01.gov67.ru/files/447/mr-dop-2019.pdf#page=1&zoom=auto,-174,848>
3. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый. — 2015. — № 15 (95). — С. 567-572. — URL [Электронный ресурс]: <http://moluch.ru/archive/95/21459/>

4. Зданевич А.А., Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. Программа для учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2008. – 78 с.
5. 1. Илья Йорга профессор, доктор физиологии. Традиционное Фудокан каратэ, Мой путь, основные психофизические принципы. Е.: Издательство УМЦ УПИ, 2002. – 202 с.
6. Масатоси Накаяма. Лучшее каратэ «КУМИТЭ». 3 - 4 т., М.: Ладомир, АСТ, 1998. – 240 с.
7. Масатоси Накаяма. Лучшее каратэ «КАТА». 5 - 11 т., М.: Ладомир, АСТ, 1999. – 480 с.
8. Масатоси Накаяма. Динамика каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 98 с.
9. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153с.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студентов высших учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 187 с.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / – 2-е изд., исп. И доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.

**Оценочные материалы**  
**Карточка успеваемости учащегося**

Фамилия, имя учащегося:

Дата рождения:

Группа:

Педагог:

БАЛЛЫ	Неудовлетворитель но (2 балла)	Удовлетворитель но (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
<b>ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>				
	Ответы на вопросы отсутствуют либо не соответствуют содержанию вопросов. Ключевые для учебного курса понятия, содержащиеся в вопросах, трактуются ошибочно	Упущены содержательные блоки, необходимые для полного раскрытия темы. Учащийся в целом ориентируется в тематике учебного курса, но испытывает проблемы с раскрытием конкретных вопросов.	На вопросы даны в целом верные ответы, но с отдельными неточностями, не носящими принципиально го характера. Не все термины употреблены правильно, присутствуют некорректные утверждения.	На вопросы даны исчерпывающие ответы, проиллюстрированы наглядными примерами там, где это необходимо. Ответы изложены грамотным языком, все термины употреблены корректно, все понятия раскрыты верно.
Вопрос по модулю № 1				
Вопрос по модулю № 2				
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>				
Осанка				
Гибкость (тест 1)				
Сила (тест 2)				
Координация (тест 3)				
Скоростно-силовые способности (тест 4)				

### Нормативы по ОФП для детей 4-7 лет

- 1) Тест 1 – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
- 2) Тест 2 – поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.);
- 3) Тест 3 – челночный бег 3 x 10 м. (с);
- 4) Тест 4 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Возраст	Пол	Тест 1			Тест 2			Тест 3			Тест 4		
		удов.	хор.	отл.									
4 года	М	-4	-3	0	3	5	8	13,0	12,5	12,0	40	50	60
	Ж	-3	0	+1	2	4	7	13,2	13,0	12,6	35	45	55
5 лет	М	-3	-2	-1	8	9	11	11,8	11,5	11,2	70	80	100
	Ж	-2	-1	+1	7	8	12	12,2	11,8	11,6	62	72	90
6 лет	М	-2	+1	+2	10	11	14	11,3	10,9	10,0	80	90	110
	Ж	-1	+1	+3	9	10	13	11,8	11,4	10,9	71	81	100
7 лет	М	+1	+3	+7	11	12	15	11,2	10,8	9,9	85	95	115
	Ж	+3	+5	+9	10	11	14	11,7	11,3	10,8	77	87	107

### Уровень усвоения программы

Параметры результативности реализации программ	Характеристики как низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности
		Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
		1	2	3	4	5	
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена						Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены						Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)						Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
Опыт спортивного выступления	Освоены правила выступления на соревнованиях						Приобретён опыт спортивной деятельности
Опыт общения (в т. ч. этикет боевого искусства)	Общение отсутствовало (учащийся закрыт для общения)						Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся - учащийся».
Осознание учащимся актуальных достижений. Фиксированный успех и вера учащегося в свои силы	Рефлексия отсутствует						Актуальные достижения учащимся осознаны и сформулированы

Мотивация осознание перспективы	и	Мотивация осознание перспективы отсутствуют	и						Стремление учащегося к дальнейшему совершенствованию в данной области (у учащегося активизированы познавательные интересы и потребности)
---------------------------------------	---	--	---	--	--	--	--	--	---

Общая оценка уровня результативности: 7-20 баллов – программа в целом освоена на низком уровне; 21-28 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне; 29-35 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
Протокол от «30» августа 2024 г. № 1



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующим БМАДОУ «Детский сад № 27»  
Е.О.Казанцева  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 173.1

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ» на 2024-2025 учебный год**

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных дисциплин и объём учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности. Согласно учебного плана, учебный год по программе начинается с сентября и заканчивается в конце мая.

- Программа «Каратэ» состоит из двух модулей:
- модуль 1 «Азы боевого искусства»;
  - модуль 2 «Базовая техника каратэ»;

**Распределение часов**

Модуль	Азы боевого искусства		Базовая техника каратэ	
	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет
<b>Количество занятий/время</b>				
Кол-во занятий в неделю	2/50 мин.	2/1 час.	2/50 мин.	2/1ч.
Кол-во занятий в месяц	8/3 ч. 30 мин.	8/4 часа.	8/3 ч. 30 мин.	8/4 часа.
Кол-во занятий в год	34/14 ч. 15 мин.	34/17 ч.	38/15 ч. 10 мин.	38/ 19 ч.
<b>Общее количество занятий по модулю за весь период обучения</b>				
	34		38	
<b>Общее количество занятий за весь период обучения</b>				
	72			

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
Протокол от «30» августа 2024 г. № 1



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующим  
БМАДОУ «Детский сад № 27»  
Е.О. Казанцева  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 173.1

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»  
на 2024–2025 учебный год**

Календарный учебный график является локальным нормативным актом, регламентирующим требования к организации образовательной деятельности в Березовском муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 27» в 2024-2025 учебном году. Календарный учебный график разработан в соответствии с производственным календарём на 2024 и 2025 год для пятидневной рабочей недели.

**Режим работы БМАДОУ «Детский сад № 27»:**

- с понедельника по пятницу с 7.30 до 18.00
- суббота и воскресенье – выходной
- в предпраздничные дни с 7:30 до 17:00
- праздничные нерабочие дни – выходной.

**Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник-пятница).**

**Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.**

**Начало учебного года – 2 сентября 2024 года.**

**Окончание учебного года – 30 мая 2025 года.**

**Праздничные (нерабочие дни):** в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 10.08.2023 № 1314 «О переносе выходных дней в 2024 году» и Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных и праздничных дней в 2025 году».

Праздничные и выходные дни в 2024-2025 учебном году	Праздничные нерабочие дни/ выходные
4 ноября 2024г. – День народного единства	1 день
30 декабря 2024г.- 8 января 2025г. – Новогодние каникулы	10 дней
23 февраля 2025г. – День защитника Отечества	1 день
8 марта 2025г. – Международный женский день	1 день
1-2 мая 2025г. – Праздник весны и труда	2 дня
8-9 мая 2025г. – День Победы	2 дня

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 27»

623706, Свердловская область, Березовский городской округ,  
г. Березовский, ул. Новая, строение 1а

**Согласовано:**  
на Педагогическом совете  
Протокол от 30.08.2024г. № 1



**Утверждаю:**  
заведующий БМАДОУ  
«Детский сад № 27»  
Е.О.Казанцева  
Приказ от 30.08.2024 № 173.1

**Рабочая программа педагога  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ»**

**Возраст учащихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 1 года**

Составитель программы:  
Папст А.А.  
педагог дополнительного образования

г. Березовский  
2024г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа педагога по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ» является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и представляет собой календарно-тематическое планирование модулей по текущему году обучения.

### **Модуль 1. «Азы боевого искусства»**

Модуль 1 «Азы боевого искусства» знакомит с историей возникновения и этикетом каратэ, с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях, способствует приобретению знаний и умений выполнять основные стойки, удары и блоки каратэ, учит основам техники каратэ.

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

**Модуль рассчитан на 4 месяца обучения.**

#### ***Цели и задачи модуля:***

**4. Образовательные:**

- познакомить с общим представлением о каратэ как виде спорта;
- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения;
- научить основам техники каратэ;
- сформировать у учащихся практические умения и навыки заданным направлениям боевого искусства, подготовить учащихся к применению полученных знаний в практической деятельности (на соревнованиях).

**5. Развивающие:**

- развивать физические качества дошкольника – мышечную силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость;
- выявлять и развивать заложенные в учащемся способности: память, скоростно-силовые и координационные способности, склонности к занятиям каратэ;
- развивать умение работать в коллективе.

**6. Воспитательные:**

- воспитывать активную жизненную позицию обучающихся;
- воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах, уважение к сопернику;
- побуждать к овладению навыкам культурного поведения не только на занятиях и соревнованиях, но и в обществе;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

#### **Планируемый результат:**

Уметь выполнять базовые упражнения ОФП в количестве 3 -10 раз (приседания, отжимания, упражнения на пресс); выполнять полушпагат и (или) шпагат; знать наименование и технику выполнения основных стоек, ударов и блоков каратэ.

### Модуль 1 «Азы боевого искусства»

№	Название темы	Модуль 1 «Азы боевого искусства»		
		Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Подготовительные упражнения	14	3	11
3.	Играя – соревнуемся	18	4	14
	Всего учебных часов:	34	8	26

### Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема	Часы	Содержание	Форма контроля	Примеч
Сентябрь	1	Вводное занятие	1	Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающийся-преподаватель» и отношения между детьми, отношение к группе. Режим занятий.	Беседа	
	1	Вводное занятие	1	Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями.	Беседа	
	2	Подготовительные упражнения	1	Первые анатомические сведения о строении тела. Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания.	Беседа, наблюдение	
	2	Подготовительные упражнения	1	Развитие мышечных ощущений (понятие «твердые и мягкие мышцы»). Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс.	Беседа, наблюдение	
	3	Подготовительные упражнения	1	Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела» (упражнение по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону, с одной ноги на другую). Бег. Прыжки.	Беседа, наблюдение	

				Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации.		
	3	Подготовительные упражнения	1	Понятие «исходное положение». Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости.		
	4	Подготовительные упражнения	1	Изучение базовых терминов каратэ. Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.	Беседа, наблюдение	
	4	Подготовительные упражнения	1	Изучение базовых терминов каратэ. Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнение на расслабление и напряжение мышц.	Беседа, наблюдение	
Октябрь	1	Подготовительные упражнения	1	Изучение базовых терминов каратэ. Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнение на расслабление и напряжение мышц. Подготовительные упражнения.	Беседа, наблюдение	
	1	Подготовительные упражнения	1	Изучение базовых терминов каратэ. Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнение на	Беседа, наблюдение	

				расслабление и напряжение мышц. Подготовительные упражнения.		
2	Подготовительные упражнения	1		Изучение базовых терминов каратэ. Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнение на расслабление и напряжение мышц. Подготовительные упражнения. Основные положения ног.	Беседа, наблюдение	
2	Подготовительные упражнения	1		Изучение базовых терминов каратэ. Бег. Прыжки. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения для развития координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнение на расслабление и напряжение мышц. Подготовительные упражнения. Основные положения ног.	Беседа, наблюдение	
3	Подготовительные упражнения	1		Изучение базовых терминов каратэ. Упражнение на расслабление и напряжение мышц. Подготовительные упражнения. Основные положения ног. Основные положения рук. Простые боевые стойки в каратэ и перемещение в них. Постановка простых ударов руками.	Беседа, наблюдение	
3	Подготовительные упражнения	1		Изучение базовых терминов каратэ. Подготовительные упражнения. Основные положения ног. Основные положения рук. Простые боевые стойки в каратэ и перемещение в них. Постановка простых ударов руками.	Беседа, наблюдение	
4	Подготовительные упражнения	1		Изучение базовых терминов каратэ. Подготовительные упражнения. Основные	Беседа, наблюдение	

				положения ног. Основные положения рук. Простые боевые стойки в каратэ и перемещение в них. Постановка простых ударов руками.		
	4	Подготовительные упражнения	1	Изучение базовых терминов каратэ. Подготовительные упражнения. Основные положения ног. Основные положения рук. Простые боевые стойки в каратэ и перемещение в них. Постановка простых ударов руками.	Беседа, наблюдение	
	5	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
	5	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
Ноябрь	1	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
	1	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
	2	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
	2	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом	Беседа, наблюдение	

				искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».		
	3	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
	3	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
	4	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
	4	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
Декабрь	1	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
	1	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение	
	2	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и	Беседа, наблюдение	

				щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».		
2	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение		
3	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение		
3	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение		
4	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение		
4	Играя – соревнуемся	1	История происхождения каратэ. Этикет в боевом искусстве. Подвижные игры: «Эстафета», «Волк и овцы», «Третий лишний», «Караси и щука», «Быстро возьми», «Пустое место», «Заморозки».	Беседа, наблюдение		

## **Модуль 2. «Базовая техника каратэ»**

Модуль 1 «Базовая техника каратэ» знакомит с базовыми стойками, ударами и блоками, правильным произношением и выполнением техники каратэ. Учит выполнять ката Тайкаёку Шодан. Развивает физические качества дошкольника – мышечную силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость.

**Модуль рассчитан на 5 месяце обучения.**

***Цели и задачи модуля:***

**Образовательные:**

- познакомить с общим представлением о каратэ как виде спорта;

- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения;
- научить основам техники каратэ;
- сформировать у учащихся практические умения и навыки заданным направлениям боевого искусства, подготовить учащихся к применению полученных знаний в практической деятельности (на соревнованиях).

**Развивающие:**

- развивать физические качества дошкольника – мышечную силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость;
- выявлять и развивать заложенные в учащемся способности: память, скоростно-силовые и координационные способности, склонности к занятиям каратэ;
- развивать умение работать в коллективе.

**Воспитательные:**

- воспитывать активную жизненную позицию обучающихся;
- воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах, уважение к сопернику;
- побуждать к овладению навыкам культурного поведения не только на занятиях и соревнованиях, но и в обществе;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

**Планируемый результат:**

**Уметь** выполнять базовые упражнения ОФП в количестве 3 -10 раз (приседания, отжимания, упражнения на пресс); выполнять полушпагат и (или) шпагат; делать удар ой-цуке; делать удар мае-гери; выполнять удар маваши-гери; выполнять блок сото-уке; делать блок гедан-барай; делать блок аге-уке; делать стойки: дзенкуцу-дачи, шизентай, мусуби-дачи; выполнять ката Тайкаёку Шодан.

**Учебно-тематический план**

**Модуль 2. «Базовая техника каратэ»**

№	Название темы	Модуль 2 «Базовая техника каратэ»		
		Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	Базовые стойки, удары и блоки	18	4	14
3.	Ката Тайкаёку-Шодан	16	4	12
4.	Открытый урок, итоговая аттестация	2	1	1
	Всего учебных часов:	38	10	28

### Календарно-тематическое планирование

январь	2	Организац ионное занятие	1	Знакомство с новичками. Беседа с детьми и родителями о целях, задачах обучения, требованиях. Работа над правильным произношением и выполнением техники каратэ.	Беседа, наблюдение	
	2	Организац ионное занятие	1	Знакомство с новичками. Беседа с детьми и родителями о целях, задачах обучения, требованиях. Работа над правильным произношением и выполнением техники каратэ.	Беседа, наблюдение	
	3	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: стойка дзенкуцу-дачи. Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов.	Беседа, наблюдение	
	3	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: стойка дзенкуцу-дачи, стойка мусуби-дачи. Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов. Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед.	Беседа, наблюдение	
	4	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: стойка дзенкуцу-дачи, стойка мусуби-дачи. Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов. Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед.	Беседа, наблюдение	

	4	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: стойка дзенкуцу-дачи, стойка мусуби-дачи, стойка шизентай, удар ой-цуки чудан. Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов. Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед.	Беседа, наблюдение	
февраль	1	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: стойка шизентай, удар ой-цуки чудан, удар мае-гери чудан. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на одну. Упражнения для рук, кистей, пальцев.	Беседа, наблюдение	
	1	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: стойка шизентай, удар ой-цуки чудан, удар мае-гери чудан. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на одну. Упражнения для рук, кистей, пальцев.	Беседа, наблюдение	
	2	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: удар мае-гери чудан, удар маваши-гери чудан, блок аге-уке, блок сото-уке, блок гедан-барай. Упражнения для туловища: включая как элемент разминки. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах	Беседа, наблюдение	
	2	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: удар мае-гери чудан, удар маваши-гери чудан, блок аге-уке, блок сото-уке, блок гедан-барай. Упражнения для туловища: включая как элемент разминки. Отработка ударов мае-	Беседа, наблюдение	

				гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.		
	3	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: удар ой-цуки чудан, удар мае-гери чудан, удар маваши-гери чудан, блок аге-уке, блок сото-уке, блок гедан-барай.	Беседа, наблюдение	
	3	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: удар мае-гери чудан, удар маваши-гери чудан, блок аге-уке, блок сото-уке, блок гедан-барай.	Беседа, наблюдение	
	4	Базовые стойки, удары и блоки	1	Базовые элементы: стойка дзенкуцу-дачи, стойка мусуби-дачи, стойка шизентай, удар ой-цуки чудан, удар мае-гери чудан, удар маваши-гери чудан, блок аге-уке, блок сото-уке, блок гедан-барай.	Беседа, наблюдение	
	4	Базовые стойки, удары и блоки	1	Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов. Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на одну. Упражнения для рук, кистей, пальцев. Упражнения для туловища: включая как элемент разминки. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.	Беседа, наблюдение	
март	1	Базовые стойки, удары и блоки	1	Упражнения для туловища: включая как элемент разминки. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.	Беседа, наблюдение	
	1	Базовые стойки, удары и	1	Упражнения для рук, кистей, пальцев. Упражнения для	Беседа, наблюдение	

		блоки		туловища: включая как элемент разминки. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.		
2		Базовые стойки, удары и блоки	1	Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов. Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.	Беседа, наблюдение	
2		Базовые стойки, удары и блоки	1	Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов. Упражнения для туловища: включая как элемент разминки. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.	Беседа, наблюдение	
3		Базовые стойки, удары и блоки	1	Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на одну. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.	Беседа, наблюдение	
3		Базовые стойки, удары и блоки	1	Перемещение в боевой стойке: различные виды шагов и подшагов. Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Отработка ударов мае-гери, маваши-гери и ой-цуке на лапах, отработка ударов и блоков в парах.	Беседа, наблюдение	

	4	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Просмотр видео правильного исполнения ката Тайкаёку-Шодан. Разбор ката по элементам.	Беседа, наблюдение	
	4	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Просмотр видео правильного исполнения ката Тайкаёку-Шодан. Разбор ката по элементам.	Беседа, наблюдение	
апрель	1	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Просмотр видео правильного исполнения ката Тайкаёку-Шодан. Разбор ката по элементам.	Беседа, наблюдение	
	1	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Просмотр видео правильного исполнения ката Тайкаёку-Шодан. Разбор ката по элементам.	Беседа, наблюдение	
	2	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение	
	2	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение	
	3	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение	
	3	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение	
	4	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение	
	4	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение	
май	1	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение	
	1	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор	Беседа, наблюдение	

				его боевого применения.		
2	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение		
2	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение		
3	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение		
3	Ката Тайкаёку-Шодан	1	Многократное повторение и заучивание комбинации ката. Разбор его боевого применения.	Беседа, наблюдение		
4	Открытый урок, итоговая аттестация	1	Опрос по изученному теоретическому материалу. Открытое занятие, сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП).	Опрос, открытое занятие		
4	Открытый урок, итоговая аттестация	1	Опрос по изученному теоретическому материалу. Открытое занятие, сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП).	Опрос, открытое занятие		



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777224

Владелец Казанцева Екатерина Олеговна

Действителен с 11.07.2024 по 11.07.2025