

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 236»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» августа 2023 г.,  
протокол № 57 осн



Утверждена:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 236»  
Ю.А.Кривошеина  
«25» августа 2023 г. № 57 осн

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
По обучению дошкольников базовой технике  
Каратэ-до «Сётокан»

Возраст учащихся: 4 -7 лет  
Срок реализации: 8,5 месяцев

Автор - составитель:  
Гольм А. В

г. Барнаул, 2023

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	14
1.3. Содержание программы	15
<b>2. Комплекс организационно педагогических условий</b>	
2.1. Календарный учебный график	28
2.2. Условия реализации программы	30
2.3. Формы аттестации	31
2.4. Оценочные материалы	32
2.5. Список литературы	34

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольное детство - большой ответственный период психического развития ребёнка. По выражению А.Н.Леонтьева, это возраст первоначального становления личности. На протяжении дошкольного периода у ребёнка не только интенсивно развиваются все психические функции, формируются сложные виды деятельности, например, игра, общение с взрослыми и сверстниками, но и происходит закладка общего фундамента познавательных способностей и творческой активности.

Детский сад – первый уровень общего образования, главной целью которого является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в МБДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие физической активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования в МБДОУ и качества образования в целом.

В настоящее время у дошкольных образовательных учреждений появилась возможность привлечения дополнительного финансирования за счет оказания учреждением дополнительных услуг.

К платным образовательным услугам относятся те услуги, которые не включаются в базисный план дошкольного образовательного учреждения, услуги, которые не финансируются городским или федеральным бюджетом. Такие услуги предоставляются только по запросу, по желанию родителей.

Дополнительное образование в отличие от образовательного процесса, не регламентируется стандартами, а определяется социальным заказом детей, родителей, других социальных институтов. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка

исходя из его потребностей. Дополнительное образование является и средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности в различных образовательных областях. Оно характеризуется разнообразием содержательных аспектов деятельности (теоретический, практический, опытнический, исследовательский, прикладной и др.) и форм образовательных объединений (кружок, мастерская, студия, клуб, школа, лаборатория, секция и др.).

Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире. В дополнительном образовании педагог сам определяет «стандарт» освоения предмета или направления деятельности.

Сегодня дополнительное образование успешно реализуется не только в учреждениях дополнительного образования детей, но и в детском саду. В последние годы деятельность дошкольных учреждений в основном была направлена на разработку и внедрение новых программ, соответствующих индивидуальным возможностям детей и развивающих их интеллектуальный, эмоциональный, действенно - практический потенциал. Поэтому наряду с основными образовательными программами в МБДОУ важное место стали занимать программы дополнительного образования дошкольников.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 236» (далее - Программа) представляет собой организационно-нормативный документ, отражающий нормы дополнительного образования воспитанников в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 236» (далее - Учреждение). Программа базируется на гуманистической позиции ценностно-смысловым ядром которой, является развитие ребенка во времени по отношению к самому себе и окружающему миру.

Программа ориентирована на федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, включающий федеральный и региональный компоненты, учитывает специфику учреждения, внутренние и внешние условия, потенциальные возможности участников педагогического процесса.

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является новым и актуальным направлением развития дошкольного учреждения, и основывается на следующих **нормативных документах**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20);
3. Приказ Федеральной службы по надзору и науки (Рособрнадзор) от 14.08.2020 №831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
6. Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 236»

## 11. Устав Учреждения.

### **Актуальность Программы**

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих Сётокан-каратэ и другие виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер.

Качественный уровень реализации программы зависит от профессиональной подготовленности оргработников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

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.

Система подготовки в Сётокан охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - *Путь воинских искусств*).

В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзе — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю.

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается

базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, фудо-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, киба-дачи, дзенкуцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери, ура-маваши-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

**Обучение включает следующий предмет:**

-Каратэ-до «Сётокан»

### **Направленности Программы**

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.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.



Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

### **Практическая значимость**

Практическая значимость данной Программы заключается в том, что при правильной организации платных образовательных услуг в Учреждении, создаются все необходимые условия для выполнения социального заказа родителей (законных представителей), обогащения образовательной программы дошкольного образования Учреждения, развития индивидуальных способностей воспитанников, повышения профессионального уровня педагогов и увеличения их заработной платы.

### **Обучение включает в себя следующие основные этапы:**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**)- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять

ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

**Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (Биджиев С.В — Каратэ-до Сётокан, М.Накаяма — Динамика каратэ) (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Адресат программы:**

Характеристика групп

Тип группы	Период подготовки	Возраст занимающихся	Основное направление
Спортивно-оздоровительная	Без ограничений	4-7 лет	Изучение Сётокан

Режим работы групп

Тип групп	Период обучения	Спортивный уровень занимающихся	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительная	8,5 месяцев	Без разрядов	5	15	2 часа в неделю

**Характеристика особенностей развития детей 4-5 лет.**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка.

Ребенок 4–5 лет еще не осознает социальные нормы и правила поведения, однако у него уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – малыш легко отвлекается на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок хорошо себя ведет только в присутствии наиболее значимых для него людей. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение.

Поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем,

что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

### **Характеристика особенностей развития детей 5-6 лет.**

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь я могу посоветовать вам, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 1500-2200мл. и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

### **Характеристика особенностей развития детей 6-7 лет.**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений.

Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть

с мячом и т. д., нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Задача педагога поддерживать индивидуальные интересы детей.

### **Сроки и объем освоения Программы**

8,5 месяцев, 36 недель, 70 занятий

### **Форма обучения**

Форма обучения– очная.

Форма проведения занятий - групповая.

Программа рассчитана на 8,5 месяцев.

В Программу могут вноситься коррективы. В соответствии с социальным заказом и возможностями Учреждения добавляются либо изымаются программы кружков, секций.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом в объединениях (студиях). Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года. Разделение воспитанников по половой принадлежности не предусматривается.

### **Режим занятий**

Занятия воспитанников могут проводиться в любой рабочий день недели, во вторую половину дня.

Количество воспитанников в группах:

- спортивно-оздоровительной направленности - от 5 до 15 воспитанников (Каратэ-до «Сётокан»)

**Учебный план включает следующие виды платных образовательных услуг**

Таблица №1

Наименование услуги	Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования, направленность	Возраст детей	Форма оказания	Количество занятий		Срок освоения программы
				в неделю	в год	
Каратэ-до «Сётокан»	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платной образовательной услуги Каратэ-до «Сётокан».	4-5 лет	Групповая	2	70	8,5 месяцев
		5-6 лет	Групповая	2	70	8,5 месяцев
	6-7 лет	Групповая	2	70	8,5 месяцев	
	Спортивно-оздоровительной направленность					

**График работы**

**по оказанию платных образовательных услуг  
на 2023/2024 учебный год**

Таблица №2

Наименование услуги	Ф.И.О. педагога	Дни недели	Время	Группа, возраст	Помещение
«Каратэ-до «Сётокан» по обучению дошкольников базовой технике»	Гольм Андрей Вячеславович, педагог дополнительного образования	среда-		Группа №3 (4-5 лет) Группа № 4 (5-6 лет) Группа № 5 (6-7 лет)	Музыкально-спортивный зал
		пятница		Группа №3 (4-5 лет) Группа № 4 (5-6 лет) Группа № 5 (6-7 лет)	

## **1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты Программы**

### **Цель Программы:**

Создание условий в Учреждении для дополнительного образования воспитанников, обеспечивающих качество предоставляемых платных образовательных услуг, способствующих высокому уровню обучения, воспитания, развития.

### **Задачи Программы:**

1. Повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты**

1. Выполнять технику каратэ – кихон.
2. Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
3. Выполнять отработку технических приемов – ударов.
4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
5. Выполнять ката.



### 1.3. Содержание Программы

Предоставление платных образовательных услуг и реализация дополнительных общеобразовательных программ осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними. Использование дополнительных программ дошкольного образования стало возможным с развитием новых гибких форм образования дошкольников в творческих студиях, кружках, секциях и т.п., организуемых в дошкольном учреждении.

На основании п. 6 ст. 14 Закона РФ «Об образовании» образовательное учреждение в соответствии со своими уставными целями и задачами может наряду с основными, реализовывать дополнительные образовательные программы и оказывать дополнительные образовательные услуги. В отдельных случаях в качестве дополнительных могут использоваться парциальные программы дошкольного образования.

Дополнительные образовательные программы не могут реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования. Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется СанПиН, а общее время занятий по основным и дополнительным программам не должно существенно превышать допустимый объем недельной нагрузки с учетом возраста детей.

#### *Содержание ДООП платной образовательной услуги Каратэ-до «Сётोकан»:*

Таблица 4

*4-5 лет:*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Основные виды деятельности
		Всего	Теория	Практика	

1	Техническая и тактическая подготовка, техника безопасности.	20	1	19	Изучение основных стоек. Перемещения. Повороты и развороты. Основные защиты. Основные удары руками и ногами. Само страховка при падении. Изучение Сетокан-ката (формальные комплексы) Изучение кихон-иппон-кумите.
	Базовая техника (Кихон)	6	1	5	
	Формальные комплексы (Сётокан-ката)	10	0	10	
	Работа с партнером (Сётокан-кумите)	4	0	4	
2	<b>Физическая подготовка</b>	28	0	28	.Развитие основных физических качеств: Сила Быстрота Выносливость Гибкость. Специальные упражнения Сетокан. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения.
	Общая(ОФП)	10	0	10	
	Специальная(СФП)	18	0	18	
3	<b>Психологическая подготовка</b>	2	0	2	Упражнения для воспитания волевых качеств, смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
4	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	0	Понимание основ техники Сетокан. Правила поведения

					на соревнованиях. Правила соревнований по Сетокан.
5	<b>Зачеты</b>	4	0	4	.Контроль физической и технической подготовленности.
	Всего часов	56	4	52	

Таблица 5

**5-6 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Основные виды деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1	Техническая и тактическая подготовка, техника безопасности.	20	1	19	Изучение основных стоек. Перемещения. Повороты и развороты. Основные защиты. Основные удары руками и ногами. Само страховка при падении. Изучение Сетокан-ката (формальные комплексы) Изучение кихон-иппон-кумите.
	Базовая техника(Кихон)	4	1	3	
	Формальные комплексы(Сётокан-ката)	12	0	12	
	Работа с партнером (Сётокан-кумите)	4	0	4	
2	<b>Физическая подготовка</b>	28	0	28	.Развитие основных физических качеств: Сила
	Общая(ОФП)	8	0	8	

	Специальная(СФП)	20	0	20	Быстрота Выносливость Гибкость. Специальные упражнения Сетокан. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения.
3	<b>Психологическая подготовка</b>	2	0	2	Упражнения для воспитания волевых качеств, смелости, настойчивости, решительности, инициативности.
4	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	0	Понимание основ техники Сетокан. Правила поведения на соревнованиях. Правила соревнований по Сетокан.
5	<b>Показательное выступление</b>	4	0	4	.Контроль физической и технической подготовленности.
	Всего часов	56	4	52	

### **6-7 лет**

Таблица 6

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Основные виды деятельности
		Всего	Теория	Практика	

1	Техническая и тактическая подготовка, техника безопасности.	26	1	25	Изучение основных стоек. Перемещения. Повороты и развороты. Основные защиты. Основные удары руками и ногами. Само страховка при падении. Изучение Сетоканката (формальные комплексы) Изучение кихон-иппон-кумите.
	Базовая техника(Кихон)	6	1	5	
	Формальные комплексы(Сётоканката)	10	0	10	
	Работа с партнером (Сётокан-кумите)	10	0	10	
2	<b>Физическая подготовка</b>	22	0	22	.Развитие основных физических качеств: Сила Быстрота Выносливость Гибкость. Специальные упражнения Сетокан. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения.
	Общая(ОФП)	10	0	10	
	Специальная(СФП)	12	0	12	
3	<b>Психологическая подготовка</b>	2	0	2	Упражнения для воспитания волевых качеств, смелости, настойчивости, решительности, инициативности.

4	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	0	Понимание основ техники Сетокан. Правила поведения на соревнованиях. Правила соревнований по Сетокан.
5	<b>Зачеты</b>	4	0	4	.Контроль физической и технической подготовленности.
	<b>Всего часов</b>	56	4	52	

### Содержание учебного плана

Программа состоит из 5 этапов:

#### 1. Техническая и тактическая подготовка, техника безопасности.

##### 1.1. *Организационно-методические рекомендации*

Занятия с группами начальной подготовки (ГНП) по сётокан включают ознакомление с основами базовой техники. Ученик, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещений.

В начале обязательно отдельно изучаются атакующие и защитные передвижения, повороты и развороты, которые затем используются для соответствующих атакующих или контратакующих действий.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в сётокан. В процессе обучения молодых спортсменов знакомят с этими техническими приемами, выполняемыми на верхнем (Дзёдан)

и среднем (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение обучаемым базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали не являются обязательными на этом этапе. Например, важнейшим элементом в этот период является начальное овладение работой бедер, хорошей стойкой — чувством опоры с правильным положением стоп и распределением веса тела между ногами. Работа кистей и предплечий, а также умение двигаться, используя импульс бедра с подключением голеностопного сустава, еще не являются обязательными на данном этапе обучения.

## **1.2. Базовая техника(Кихон)**

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения сётокан. Задача данного раздела — научить правильной форме выполнения приемов и принципам распределения силы.

Начальный этап обучения базовой технике предполагает освоение адекватного реагирования ребенка на команды тренера и выполнение в соответствии с ними заданных технических элементов и действий. Все приемы разучиваются только с движением вперед для того, чтобы начинающий смог лучше сконцентрироваться на положении своего тела и лучше отработать основные принципы построения техники.

### **а) Основные стойки:**

- исходная(фронтальная);
- готовности(фронтальная);
- широкая («всадника») (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- передняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);
- задняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя).

### **б) Перемещения:**

- передвижение скользящим шагом в передней, задней стойке и широкой стойке;
- передвижение приставными шагами в широкой стойке и задней стойке;
- передвижение с крестным шагом в широкой стойке и задней стойке.

### **в) Повороты и развороты:**

- короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке;
- короткий разворот приставным шагом в передней стойке;
- длинный разворот скользящим шагом в передней стойке.

### **г) Основные защиты:**

- нижняя парирующая защита предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперед и назад;
- средний блок предплечьем снаружи из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
- средний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом впереди с шагом назад;
- средний рубящий блок ребром ладони из задней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад;
- верхний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад.

### **д) Основные удары руками (верхний и средний уровни):**

- прямой кулаком на месте из фронтальных стоек: готовности и широкой;
- прямой кулаком передней руки с шагом вперед из передней стойки;
- прямой кулаком задней руки на месте из передней стойки;
- прямой кулаком задней руки с шагом вперед из передней стойки;
- прямой кулаком передней руки на месте с выпадом из передней стойки;



-прямой кулаком передней руки с шагом и выпадом из передней стойки.

**е) Основные удары ногами (в верхний и средний уровни):**

-прямой передний хлесткий подушкой стопы на месте из исходной стойки;

-прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из передней стойки;

-прямой передний хлесткий подушкой стопы передней ноги на месте из задней стойки;

-прямой передний хлесткий подушкой стопы за дней ноги с шагом вперед из передней стойки;

-прямой передний проникающий пяткой (стопой) задней ноги на месте из передней стойки;

**ж) Жесткая самостраховка при падении:**

-набок (левый и правый);

-на спину;

-на грудь (на живот)

**з) Мягкая самостраховка при падении:**

-набок (левый и правый);

-на спину.

**1.3. Формальные комплексы(Сётокан-ката)**

Традиционно Сётокан-ката были основой обучения сётокан. С точки зрения обучения сётокан, Сётокан-ката — это установленный набор, отражающих определенные боевые психофизические состояния — мыслеформы. Цель Сётокан-ката — выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Если Сётокан-ката не отвечает этой цели — значит либо его отрабатывают неправильно, либо это не Сётокан-ката. К сожалению, в настоящее время часто к работе с Сётокан-ката подходят только как к одному из видов программы соревнований с целью завоевания медалей. Это

приводит к тому, что Сётокан-ката выполняются лишь как некий комплекс хореографических фигур, полностью лишенный боевого духа сётокан, а судьи оценивают только форму исполняемых элементов, внешнюю красоту и зрелищность.

**А) Формальный комплекс «Первопричина» №1 («Тайкуёку Сёдан», всего 20 движений):**

- Ритуал начала и окончания формального комплекса (Рэйги);
- В передней стойке — нижние парирующие защиты с шагом впереди длинным разворотом;
- В передней стойке — прямые удары кулаком передней руки с шагом вперед;
- акцент (Киай) в двух ключевых местах формального комплекса(8и16движения);
- завершение формального комплекса (Дзансин);

**Б) Формальный комплекс «Мирный дух» №1 («Хэйан Сё-дан», всего 21 движение):**

- Ритуал начала и окончания формального комплекса (Рэйги);
- В передней стойке — нижние парирующие защиты предплечьем с шагом впереди длинным разворотом;
- В передней стойке — прямые удары кулаком передней руки с шагом вперед;
- В передней стойке — вертикальный круговой удар основанием кулака в область ключицы;
- В передней стойке — верхние блоки изнутри с шагом вперед;
- В передней стойке—нижние парирующие защиты
- В передней стойке — прямые удары кулаком передней руки с шагом вперед;
- В задней стойке —средние рубящие блоки ребром ладони с разворотом и шагом вперед под углом;

- акцент (Киай) в двух ключевых местах формального комплекса(9и17движения);
- завершение формального комплекса(Дзансин);

#### **1.4. Работа с партнером (сётокан-кумите)**

Основой начальной тактической подготовки в ГНП в сётокан является обусловленная учебная работа с партнером (условные поединки—Кихон Сётокан-кумите):

- На пять шагов(Кихон-ГохонСётокан-кумите);
- На три шага (Кихон-СанбонСётокан-кумите);
- На один шаг(Кихон-ИппонСётокан-кумите).

Они объединены в сётокан под общим названием Якусоку Сётокан-кумите и являются естественным продолжением и отражением принципов, заложенных в разделах, Базовая техника (Кихон) и Формальные упражнения (Сётокан-ката). Необходимо помнить, что Сётокан-кумите — это противостояние двух соперников друг другу, и с ростом их квалификации жесткость этого противостояния будет и должна возрастать. Действия атакующего (Тори-тэ) в Якусоку Сётокан-кумите должны быть предельно реальными и направленными на реальное поражение защищающегося (Укэ-тэ), задача которого — проявить полный контроль ситуации и, после выполнения защитных действий, ответить эффективной контратакой, остановленной на безопасном для партнера расстоянии (принцип«сундомэ»,1сун=2,5см). Оттого, насколькоискренне и самоотверженно станут действовать оба участника учебного поединка, будет зависеть их технический рост и духовная закалка. Тем не менее, следует четко различать боевой дух и яростную агрессию, которая является недопустимой и свидетельствует о потере самоконтроля. Еще более недопустимым и опасным является намеренное культивирование этой агрессии. Учеников, проявляющих такую тенденцию, следует брать под особыйконтроль.

## **Полностью обусловленная работа с партнером на один шаг (Кихон-Иппон Сётокан-кумите):**

### **упражнение №1**

Атака (Когэки): из передней стойки/нижней боевой позиции — прямой удар кулаком передней руки с шагом вперед с акцентом (Киай) в верхний уровень — 2 раза, из левосторонней и правосторонней стоек.

Защита (Укэ): из стойки готовности — верхний блок предплечьем изнутри с шагом назад и переходом в переднюю стойку — 2 раза, с переходом в левостороннюю и правостороннюю стойки.

Контратака: в передней стойке — прямой удар кулаком задней руки на месте с акцентом (Киай) в средний уровень — 2 раза, из левосторонней и правосторонней стоек.

### **упражнение №2**

Атака (Когэки): из передней стойки/нижней боевой позиции — прямой удар кулаком передней руки с шагом вперед с акцентом (Киай) в средний уровень — 2 раза, из левосторонней и правосторонней стоек.

Защита (Укэ): из стойки готовности — средний блок предплечьем снаружи с шагом назад и переходом в переднюю стойку — 2 раза, с переходом в левостороннюю и правостороннюю стойки.

Контратака: в передней стойке — прямой удар кулаком задней руки на месте с акцентом (Киай) в средний уровень — 2 раза, из левосторонней и правосторонней стоек.

## **2.1. Физическая подготовка группы начальной подготовки (ГНП) Сетокан**

### **2.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **2.1.1.1. Развитие силы (силовая подготовка):**

а) развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание с различным хватом перекладины, отжимание в упоре лежа горизонтально и под углом), поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, приседания на двух ногах и на одной ноге;

#### **2.1.1.2. Развитие быстроты (скоростная подготовка):**

А) различные виды бега на короткие дистанции;

б) выполнение упражнений или их отдельных элементов в максимальном темпе за определенный отрезок времени;

в) подвижные и спортивные игры.

#### **2.1.1.3. Развитие выносливости:**

а) кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

б) упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, спортивная ходьба и др.);

в) подвижные и спортивные игры.

#### **2.1.1.4. Развитие ловкости (координационная подготовка):**

а) выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

б) выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

в) «петушиный бой» с элементами правил судейства по сетокан;

г) подвижные и спортивные игры.

#### **2.1.1.5. Развитие гибкости:**

а) выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды

(степени подвижности) в суставах самостоятельно, на шведской стенке, в паре с партнером;

б) упражнения с петлей и вращающимися блоками;

в) упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, ушу и др.) и из балета.

## **2.1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **2.1.2.1. Специальные упражнения сётокан:**

а) сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) на кулаках, на пальцах, на запястьях;

б) специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий и мышц брюшного пресса и др.);

в) упражнения с палкой или длинным шестом;

г) упражнения с боксерской грушей(удары руками);

д) упражнения со специальной грушей на растяжках (удары руками и ногами);

е) упражнения с боксерскими лапами (удары руками и ногами);

ж) упражнения со специальными лапами с держателями (удары ногами);

### **2.1.2.2. Подготовительные упражнения:**

а) для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия;

б) для развития скоростно-силовых качеств;

в) отработка отдельных элементов технических приёмов, которые занимающимся предстоит освоить.

### **2.1.2.3. Подводящие упражнения:**

а) перемещения и развороты с использованием им пульса вращения таза (для ударов и блоков);

б) высокий вынос бедра вперед в передней стойке (для пря-мого и заднего ударов ногой);

в) высокий вынос бедра в бок в передней стойке (для круго-вого

удара ногой);

г) отработка отдельных элементов ударов или блоков;

д) упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого удара или блока.

#### **2.1.2.4. Имитационные упражнения:**

а) выполнение удара, блока или комбинации приемов без партнера в различном темпе, с разной силой и скоростью;

б) многократное выполнение удара, блока или комбинации приемов без партнера с постепенным увеличением скорости выполнения до максимальной.

в) аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении удара, блока или комбинации приемов).

### **3.1. Психологическая (морально-волевая, интеллектуальная, нравственная) подготовка группы начальной подготовки (ГНП) сёткан.**

#### **3.1.1. Развитие силы воли (волевая подготовка)**

- упражнения для воспитания волевых качеств:

а) упражнения на преодоление усталости;

б) упражнения на выносливость (бег на длинные дистанции и др.);

в) отказ от отдельных любимых (приятных) мероприятий в пользу тренировок;

г) воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

#### **3.1.2. Развитие смелости**

- упражнения для воспитания смелости:

а) кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;

б) кувырки через партнера (партнеров), через стул (стулья), через коня (козла) и т. д.;

в) выполнение специальных заданий с физически более

подготовленными партнерами;

г) прыжки в воду с вышки различной высоты;

д) разбивание специальных тонких разборных «досок» многократного использования;

е) разбивание натуральных тонких досок.

### ***3.1.3. Развитие настойчивости***

**- упражнения для воспитания настойчивости:**

а) выполнение предельных нормативов по физической подготовке с задачей достижения поставленной цели после неудачных попыток проведения упражнения;

б) достижение правильного выполнения сложного технического приема;

в) достижение правильного выполнения сложного технико-тактического действия с партнером;

г) достижение успешного выполнения формального упражнения (Сётокан-ката).

### ***3.2. Теоретическая и методическая подготовка группы начальной подготовки (ГНП) по сётокан***

#### ***3.2.1. Понимание основ техники сётокан:***

а) основные понятия о видах стоек, передвижениях, поворотах и разворотах, ударах руками и ногами, защитах (блоках), комбинациях приемов, атакующих и защитных действиях, контратаках, бросках.

б) понятие о центре тяжести, равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции;

г) характеристика изучаемых технико-тактических действий;

д) классификация техники *сётокан*:

**Стойки:**

-ритуальные;



- готовности;
- формальные (атакующие, оборонительные, универсальные);
- свободные (боевые).

### **Передвижения:**

- передвижение скользящим шагом;
- передвижение с крестным шагом;
- передвижение приставным шагом;
- передвижение полуприставным шагом;
- передвижение выпадом;
- передвижение скачком;
- передвижение прыжком.

### **Повороты и развороты:**

- короткие повороты /развороты на месте (в широкой стойке, задней стойке);
- короткие повороты/развороты приставным шагом;
- короткие повороты/развороты с крестным шагом;
- длинные повороты/развороты скользящим шагом;
- повороты/развороты прыжком.

### **Атакующие действия (удары) руками:**

- проникающие (тычковые);
- рубящие (режущие);
- «сокрушающие» (локтем);
- Комбинированные (двойные);
- Выведения из равновесия, броски с целью атаки.

### **Атакующие действия (удары) ногами:**

- Хлесткие (подбивающие);
- Проникающие (толкающие);
- «сокрушающие» (коленом, голенью);
- Топчущие сверху (стопой, пяткой);
- В прыжке;

-выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью атаки.

#### 4. Показательное выступление.

### Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составляющая часть Программы.

Содержание годового календарного учебного графика включает в себя:

- режим работы Учреждения;
- продолжительность учебного года;
- количество недель в учебном году;
- сроки проведения каникул, их начало и окончание.

Все изменения, вносимые в годовой календарный учебный график, утверждаются приказом заведующего.

Таблица №8

<b>1. Режим работы учреждения</b>		
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)	
Время работы возрастных групп	12 часов	
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
<b>2. Продолжительность учебного года</b>		
Учебный год	с 20.09.2023 по 31.05.2024	36 недель
1 полугодие	с 20.09.2023 по 25.12.2023	16 недель
2 полугодие	с 09.01.2024 по 31.05.2024	20 недель
Организация каникулярного отдыха в детском саду (середина учебного года, летний период) имеет свою специфику и определяется задачами воспитания в дошкольном учреждении. Для эффективного физиологического и психологического развития детей планирование каникулярного отдыха тщательно продумывается.		
<b>Режим занятий:</b> Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ «Детский сад № 236»		
<b>3. Продолжительность занятий</b>		

<b>Подготовит. Группа (4-7 лет)</b>		
не более 30 минут		
<b>4. Регламентация оказания платной образовательной услуги</b>		
<b>подготовит. Группа (4-7 лет)</b>		
2 раза в неделю		
<b>5. Перерывы между занятиями 5-10 мин.</b>		
<b>6. Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса</b>		
<b>6.1. Педагогическая диагностика планируемых результатов освоения детьми дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:</b>		
Итоговый мониторинг	16.05.2023 – 20.05.2023	5 дней
<b>7. Праздничные (нерабочие дни)</b>		
День народного единства	04.11.2022	1 дня
Новогодние праздники	31.12.2022-09.01.2023	9 дней
Рождество Христово	07.01.2023	1 день
День защитника Отечества	23.02.2023	1 день
Международный женский день	08.03.2023	1 день
Праздник весны и труда	01.05.2023	1 день
День Победы	08.05.2023-09.05.2023	2 дня
День России	12.06.2023	1 день

**8. Период обучения по дополнительным общеобразовательным  
(общеразвивающим) программам:**

Наименование дополнительной образовательной программы	Число и продолжите льность занятий в день	Продолжител ьность учебного года	Календарна я продолжите льность учебного года	Число занятий в неделю
Дополнительная общеобразовате льная общеразвивающ ая программа платной	1 занятие в день 6-7 лет-30 мин 5-6 лет 25 мин	Начало учебного года 20.09.2023	36 недель, 70 занятий	2 раза в неделю

образовательной услуги «Сетокан» Социально – гуманитарная направленность	4-5 лет 20 мин	Окончание учебного года 31.05.2023		
--	----------------	------------------------------------	--	--

При возникновении непредвиденных ситуаций возможен перенос занятия на другой день в рамках учебного года.

## 2.2. Условия реализации Программы

### *Материально-техническое обеспечение*

Дошкольное образовательное учреждение функционирует с 1989 года, имеет двухэтажное здание. В Учреждении имеются кабинет заведующего, методический кабинет, а также функциональные кабинеты для организации образовательного сотрудничества педагогов дополнительного образования и специалистов с детьми:

- Музыкально-спортивный зал

Безопасные условия пребывания детей в Учреждении обеспечиваются за счет наличия тревожной кнопки, пожарной сигнализации, сторожей.

### *Оснащение развивающей предметно-пространственной среды*

Таблица №9

Название программы дополнительного образования	Виды материалов и оборудования
Дополнительная общеразвивающая образовательная программа платной образовательной услуги «Сетокан» Социально – гуманитарная направленность	Лапы. Скакалки. Конусы. Лесенка.

### *Информационное обеспечение*

- информация на официальном сайте учреждения, информационных стендах в родительских комплексах;
- подборка справочной и информационной литературы.

## **Кадровое обеспечение**

Таблица 10

№ п/п	Название программы дополнительного образования	ФИО, должность по штатному расписанию	Наименование (направления подготовки) специальности по	Квалификационная категория	Дата прохождения курсов повышения
1.	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по обучению дошкольников базовой технике	Гольм Андрей Вячеславович, тренер	4.1.1. АлтГТУ (химические технологии, инженер-химик) 4.1.2. АлтГПУ (Технология теории спортивной		

### **2.3. Формы аттестации**

В каждой ДООП сформулированы требования к знаниям и умениям, формированию личностных качеств, которые должен приобрести воспитанник в процессе занятий. Описана система отслеживания и оценивания результатов обучения воспитанников; способы учета знаний, умений, возможные способы оценки личностных качеств, обучающихся (тесты, таблицы, выставки, конкурсы, фестивали).

Конечным результатом освоения Программы предполагается участие в открытых занятиях в Учреждении. При оценке и анализе работ учитывается возраст ребенка, его способности, достижения за конкретный промежуток времени.

Для родителей организуются Дни открытых дверей.

Аттестация на кю (пояса) 2 раза в год.

### **2.4. Оценочные материалы**

Учреждение включает в план график внутри учрежденческого контроля мероприятия по оценке качества предоставления платных образовательных услуг на текущий год.

Ежегодно проводится анкетирование родителей (законных представителей).

**Мониторинг результатов обучения воспитанников (на конец года)  
по дополнительной общеобразовательной программе**

Таблица №11

№п/п	Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы
<b>1. Теоретическая подготовка дошкольников</b>				
1.1	Теоретическое знание	Соответствие теоретических умений и навыков ребенка программным требованиям	-Низкий уровень (ребенок не овладел в достаточной степени знаниями и умениями, предусмотренных программой); -Средний уровень (ребенок усвоил знания и умения программы и справляется с заданием с помощью взрослого) - Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение, беседы, опрос
1.2.	Психологическая подготовка	Уровень морально-волевых качеств. Инициативность, заинтересованность.	-Низкий уровень (ребенок боится выполнять различные элементы) - Средний уровень (ребенок выполняет неуверенно различные элементы) - Высокий уровень (уверенное выполнение заданий)	Собеседование, наблюдение
<b>2. Практическая подготовка дошкольников</b>				
2.1.	Техническая и	Соответствие	- Низкий уровень (ребенок не овладел в достаточной	Практические задания

	тактическая подготовка	практических умений и навыков программным требованиям	степени знаниями и умениями, предусмотренными программой); - Средний уровень (ребенок усвоил знания и умения программы и справляется с заданием с помощью взрослого); - Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой, за конкретный период и выполняет задания самостоятельно)	
2.2.	Физическая подготовка	Соответствие физической подготовленности.	-Низкий уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при выполнении упражнений на развитие силы, быстроты и т.п); -Средний уровень (ребенок выполняет упражнения со средними показателями нормативов); -Высокий уровень (Выполнение нормативов в соответствии с программой)	Практические задания

## Список литературы

1. Барташ В.А. Программа по каратэ для специализированных учебных заведений/ Барташ В.А., Богданов А.И., Краевич А.С., Курьянович А.А., Новик А.Г.—Минск:Харвест,2003.—181с.
2. Биджиев С.В. Каратэ-до Сётокан СПб.: Алмаз, 1994. — 560 [553] с. — ISBN 5-7045-0057-9. Книга представляет собой справочное пособие по каратэ (стиль сётокан).
3. Варенцова Н.С. Обучение дошкольников грамоте. Пособие для педагогов. Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В.Верхошанский.—М.:ФиС,1988.—331с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/Ю.В.Верхошанский.—М.:ФиС,1985.—215с.
6. Гербова В. В. Развитие речи в детском саду. 6-7 лет -М.: Мозаика-Синтез, 2020.
7. Жукова Н.С. Букварь: Учебное пособие.-М.:Из-во Эксмо, Е.: Из-во Литур,2005-96с.
8. Марков В.В., Гульев И.Л. СЁТОКАН правила соревнований/МарковВ.В.,ГульевИ.Л.—Донецк:ДонНУ,2012.—113с.
9. Марков В.В. Каратэ для школьников 1—11 классов учебно-воспитательныхиобщеобразовательныхзаведений:учебноепособие/МарковВ.В.—Донецк:ДонНУ,2012.—191с.
10. Накаяма М. Динамика каратэМ.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 304 с.: ил. — ISBN 5-8183-0138-9. Перевод с английского Куликова А. Каратэ — великое искусство, а Масатоши Накаяма — инструктор-руководитель Японской Ассоциации Каратэ



