

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования
Беломорского муниципального района
«Беломорский центр дополнительного образования»

Принята
На заседании Педсовета
МАОУ ДО «Беломорский ЦДО»

Протокол № 7

«16» июня 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Малыши - каратЭши»

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:
Студент Елена Александровна
Педагог дополнительного образования

Беломорск

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	с. 3
1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1 Пояснительная записка.....	с.4-7
1.2 Цель и задачи программы.....	с. 7
1.3 Содержание программы.....	с. 8-11
1.4 Планируемые результаты.....	с.12-13
2. Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1 Календарно – учебный график.....	с. 14
2.2 Условия реализации программы.....	с.15-16
2.3 Формы аттестации.....	с. 17
2.4 Оценочные материалы.....	с. 18
2.5 Методические материалы.....	с.19-21
2.6 Список литературы.....	с.22
Приложения	с.23-31

Введение

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая его значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005).

Дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для развития физических способностей ребенка. Именно в этот период можно максимально эффективно развить всевозможные двигательные умения и навыки ребенка и повысить функциональные возможности его организма. Но самое важное – в этом возрасте так просто стимулировать интерес ребенка к спорту, ведь ему самому постоянно хочется двигаться! Привычка быть физически активным, а значит здоровым, — базовая привычка, которую могут сформировать родители. Однако у большинства родителей уровень знаний о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях очень низкий.

Поэтому охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. Но по данным М. Руновой (2000), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения жизненного тонуса.

Поэтому нишу восполнения физической двигательной активности стали брать на себя учреждения дополнительного образования. Не исключение стал и наш Центр.

Вторая причина создания данной программы - это неумение детей-первоклассников выполнять простейшие упражнения на уроках физкультуры: не умеют бегать с низкого старта, не знают что это такое, не умеют прыгать с места, не умеют скакать не скакалке, не умеют отжиматься и подтягиваться и т.п.

Поэтому программа "Малыши- каратЭши" создаст «переходный мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловленное режимом учебного дня и требованиями учителя физкультуры.

Раздел 1: «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Программа «**Малыши-каратЭши**» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа «Малыши-каратЭши» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституция РФ;
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 25.07.1998 г. №124-ФЗ;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие дополнительного образования детей до 2020 годы», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации 22.11.2012 г., № 2148-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- Устав МАОУ ДО "Беломорский ЦДО";
- Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ»;
- Локальный акт «Положение о сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Программа «Малыши-каратЭши» будет реализоваться с 2020 года. Разработана на основе учебников по физкультуре для детского сада, программы по каратэ кёкусинкай с 10 кю по IV дан (учебно – методическое пособие), а также учебно-методического пособия (выпуск 1 Танюшкин А.И. по техническим нормативам кёкусин ИФК.)

Особенность данной программы в том, что она является пропедевтическим курсом для более успешных занятий физкультурой по школьной программе в начальных классах, а также дальнейшего обучения в объединении "Каратэ" нашего Центра.

Новизна программы заключается в использовании игр-эстафет и командных игр с элементами спорта, что принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

При разработке программы учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 5-7 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

В ходе реализации программы будет развиваться определённая группа мышц, основные способности необходимые для занятий (координация, выносливость, физическая сила), качества (уважение к старшим и к окружающим, отзывчивость, дружелюбие) что необходимо для дальнейшего обучения в школе.

Приобретённые на занятиях знания, умения, навыки помогут обучающимся в дальнейшей повседневной жизни. Развитие у обучающихся координации, скорости, физической силы, дисциплины будут способствовать более успешному обучению в школе. Элементы дыхательной гимнастики, йоги будут способствовать здоровому развитию ребёнка (особенно в предотвращении простудных заболеваний). Элементы самообороны помогут защитить себя и окружающих, если это требуется. Знание японского языка (хоть и небольшие) будет способствовать умственному развитию, обогащению лексикона. Работа под музыку будет вырабатывать чувства такта и ритма.

Практическая значимость данной программы

На современном этапе развития нашей страны особую важность приобретает одна из самых важных функций образовательных учреждений – охрана и укрепление здоровья детей. Можно сказать, что сегодня это одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Данная программа напрямую принимает участие в выполнении данной задачи.

Необходимость данной программы появилась по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

По уровню сложности данная программа носит **стартовый характер** в большой спорт, т.е. предполагается использование универсальных форм организации занятий и минимально сложности упражнений.

Адресат программы (примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе)

Программа рассчитана для детей 4 – 7 лет. Девочки и мальчики занимаются вместе.

Отличительные особенности детей дошкольного возраста

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и спортивным развитием.

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются спортивные интересы, иногда к какому-то из видов спорта. В это время происходит становление всех основных видов физической деятельности. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию.

Возрастные особенности детей 4 лет

Дети 4 лет находятся в переходном периоде — от раннего детства к дошкольному. Еще сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от ситуативной речи к связной, от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься спортом и активно действовать.

Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет

Дети 5-7 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к спорту. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой дает возможность шире их использовать на занятиях. Дети способны запомнить последовательность движений. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам спорта.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению,

фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений. Детям предлагаются более сложные задания.

Срок реализации

Срок реализации данной программы – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (30 минут) согласно СанПиН 2.4.4.3172-14. Длительность занятия (30 минут) связана с возрастными особенностями детей дошкольного возраста.

Таким образом объем учебных часов по данной программе – 31 час.

Формы занятий

Занятия по данной программе проходят в очной групповой форме. Практикуются в основном занятия - тренировки. Активно используются игровые технологии.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия будут проходить в основном в группах одновозрастного состава..

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Улучшение физической подготовленности, способствующей достижению «запаса прочности» здоровья у детей и формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Дать представления о значении физкультуры в жизни каждого человека.
2. Обучить жизненно важным двигательным навыкам, необходимым для уроков физкультуры в школе (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Создать условия для полноценной самореализации детей в коллективе (т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе, развитие организационно-коммуникативных способностей).

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности и физические качества детей - координацию, скорость, физическую силу, память, внимание, дисциплину.
2. Способствовать развитию дыхательной системы через дыхательные упражнения и элементы йоги.
3. Расширить кругозор, обогатить духовную жизнь ребенка.
4. Развить морально-волевые качества, формирование и развитие общей культуры.

Воспитательные:

1. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.
4. Воспитывать чувство уважения друг к другу, к старшим, к себе.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план.

№	Название тем и разделов	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1	Вводная беседа	0,5	-	0,5	
2	Развитие физических качеств				
2.1	Развитие быстроты	0,5	1	1,5	Наблюдение Опрос Вводный контроль Промежуточный контроль Сдача нормативов
2.2	Развитие силы	0,5	1	1,5	
2.3	Развитие ловкости	0,5	1	1,5	
2.4	Развитие гибкости и подвижности в суставах	0,5	1	1,5	
2.5	Развитие выносливости	0,5	5	5,5	
3	Упражнения на развитие физической силы, координации, выносливости.				
3.1	Комплекс упражнений №1 (Приложение №2)	0,5	7,5	8	
4	Упражнения на развитие мышления, памяти	0,5	0,5	1	
5	ОФП (Приложение №1)				
5.1	Сдача челночного бега, приседаний, пресса	0,5	4,5	5	Сдача нормативов
5.2	Сдача прыжков в длину, прыжков на скакалке, отжиманий	0,5	3,5	4	
6	Элементы оздоровительной гимнастики	0,5	0,5	1	Зачёт
	ИТОГО	5,5	25,5	31	

Содержание учебно – тематического плана .

№	Темы	Содержание
1	Вводная беседа	"В здоровом теле - здоровый дух!" Меры обеспечения безопасности, правила поведения в спортивном зале. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.
2	Общая физическая подготовка	
2.1	Развитие быстроты	<i>Теория:</i> дать понятие быстроты, объяснить для чего надо развивать быстроту. Рекорды бега. <i>Практика:</i> бег на 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
2.2	Развитие силы	<i>Теория:</i> дать понятие силы, объяснить для чего надо развивать силу. Как можно стать сильным. <i>Практика:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
2.3	Развитие ловкости	<i>Теория:</i> дать понятие ловкости, объяснить для чего надо развивать ловкость. <i>Практика:</i> бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
2.4	Развитие гибкости и подвижности в суставах	<i>Теория:</i> дать понятие гибкости, объяснить для чего надо развивать гибкость и подвижность суставов. <i>Практика:</i> упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
2.5	Развитие выносливости	<i>Теория:</i> дать понятие выносливости. Что значит быть выносливым? <i>Практика:</i> бег кроссовый, упражнения со скакалкой.
3	Упражнения на развитие физической силы	
3.1	Комплекс упражнений №1	<i>Теория:</i> объяснить правильность выполнения упражнений. Показ педагога.

		<i>Практика:</i> включает в себя 90 упражнений (упражнения на развитие физической силы, выносливости, координации).
4	Упражнения на развитие мышления, памяти.	<i>Теория:</i> дать понятия мышления, памяти, объяснить для чего надо развивать мышление, память. <i>Практика:</i> даются упражнения на запоминание, которые дети должны повторить.
5	ОФП (сдача нормативов)	
5.1	Сдача челночного бега, приседаний, пресса	<i>Теория:</i> дать понятие соревновательности. <i>Практика:</i> челночный бег(4*10 м), приседания (за 30 сек.), пресс (за 30 сек.). Результаты ранжируются по уровням (высокий, выше-среднего, средний, низкий). Высчитывается какое место занял каждый из обучающихся.
5.2	Сдача прыжков в длину, прыжков на скакалке, отжиманий.	<i>Теория:</i> дать понятие соревновательности. <i>Практика:</i> прыжки на скакалке (за 30 сек.), отжимания (сколько получится). Результаты ранжируются по уровням (высокий, выше-среднего, средний, низкий). (См. приложение №1.). Высчитывается какое место занял каждый из обучающихся.
6	Элементы оздоровительной гимнастики	<i>Теория:</i> дать понятие гимнастики, объяснить для чего надо заниматься оздоровительной гимнастикой. <i>Практика:</i> упражнения для расслабления мышц во время долгого сидения в одном положении, гимнастика для глаз, упражнения с роллером - пластмассовой бутылкой, наполненной водой; упражнения для эластичности связочно-суставного аппарата кисти, улучшения кровоснабжения пальцев рук; упражнения для укрепления свода стопы, - комплекс упражнений с палкой, на коврике для исправления осанки или для профилактики; комплекс статических упражнений в позе лотоса

1.4 Планируемые результаты.

Личностные результаты.

К концу программы у детей должно быть развиты:

- интерес к спортивной деятельности и желание заниматься в объединении "Каратэ" в ЦДО.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

обучающиеся научатся:

- усваивать сложную информацию абстрактного характера и использовать её для решения разнообразных учебных и творческих задач;
- сравнивать, характеризовать и оценивать возможности в собственной деятельности;

обучающиеся получают возможность:

- научиться реализовывать спортивные достижения.

Регулятивные УУД:

обучающиеся научатся:

- осуществлять самоконтроль выполняемых действий

обучающиеся получают возможность:

- действовать конструктивно, в том числе в ситуациях неуспеха (проигрыш в соревнованиях - эстафетах)

Коммуникативные УУД:

обучающиеся научатся:

- организовывать совместную работу в паре или группе: осуществлять деловое сотрудничество и взаимопомощь;
- формулировать собственное мнение и варианты решения, аргументировано их излагать, выслушивать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы;
- проявлять заинтересованное отношение к деятельности своих товарищей и результатам их работы, комментировать и оценивать их достижения в доброжелательной форме, высказывать им свои предложения и пожелания.

обучающиеся получают возможность:

- совершенствовать свои коммуникативные умения и навыки, опираясь на приобретённый опыт в ходе занятий.

Предметные результаты.

Учащиеся будут знать	1.Разминку; 2.Основные упражнения для развития физических качеств и физических способностей (существует 5 физических качеств – сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость, а на их основе, различные физические способности – скоростно-силовые, быстрота реакции, силовая выносливость и др.), координации (процесс согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнения
----------------------	---

	двигательной задачи).
Учащиеся будут уметь	<p>1. Правильно выполнять упражнения для разминки всех групп мышц (разминка мышц шеи, рук, ног, пресса; разминка суставов; растяжка).</p> <p>2. Правильно выполнять упражнения для развития физических способностей (отжимания, упражнения на пресс, приседания, подход-отход, лодочка, прыжки, комплекс упражнений №1 – см. приложение №2 и др.).</p> <p>3. Правильно выполнять упражнения на развитие выносливости (бег, упражнения со скакалкой, комплекс упражнений №1 – см. приложение №2 и др.).</p> <p>4. Правильно выполнять упражнения на развития координации (упражнения со скакалкой, упражнения с мячами, комплекс упражнений №1 – см. приложение №2 и др.).</p>

Раздел 2: «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Число/мес яц	Время проведен ия	Форма занятий	Кол-во часов	Место проведени я	Форма контроля
1 полугод ие	1 октября – 29 декабря	Согласно учебному расписан ию	Учебно – тренировочные занятия	14 уч. недель 14 часов	Д/с «Солнышк о», д/с «Парус», г. Беломорск	Наблюдение Опрос Вводный контроль Промежуточный контроль Сдача нормативов
Зимние каникул ы	30 декабря – 9 января			10 календа рных дней		
2 полугод ие	10 января – 25 мая	Согласно учебному расписан ию	Учебно- тренировочные занятия	17 уч. недель 17 часов	Д/с «Солнышк о», д/с «Парус», г. Беломорск	Сдача нормативов Наблюдение Анализ Опрос Итоговый контроль Зачёт
Итого: 31 неделя. 31 час на каждую группу.						

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Программу ведет педагог дополнительного образования с педагогическим образованием и опытом ведения программ данной направленности. Реализующий данную программу педагог должен иметь:

- стаж работы с детьми;
- знания особенностей физического и психологического развития школьников разной возрастной категории;
- опыт работы по каратэ;
- педагог должен быть психологом, внимательно относиться к индивидуальности каждого ребёнка, должен быть гибким в плане построения занятия;
- необходим тесный контакт с родителями;
- педагог должен быть требовательным, добиваться от детей грамотного профессионального исполнения любых упражнений;
- педагог должен чувствовать настроение детей, их устремления, желания и возможности, в то же время, сам должен быть творческой, высоко духовной личностью, иметь широкий кругозор, идти в ногу со временем

Занятия проводит педагог дополнительного образования, прошедший курсы повышения квалификации по данному профилю для работы с детьми дошкольного возраста.

Материально – техническое обеспечение

Занятия будут проводиться на базе городских дошкольных образовательных учреждений, так как данная программа реализуется в сетевой форме. Для занятий выделяется светлый, просторный, хорошо проветриваемый зал с мягким покрытием и аудио аппаратурой.

На занятиях используется следующий **спортивный инвентарь:**
Скакалки, скамейки, мячи и мячики, гимнастическая стенка.

Информационное обеспечение

Видео-, фото-источники (видео- ролики разминки, фото выполнения различных упражнений для лучшего усвоения).

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Побуждение творческого воображения учащихся к практической и творческой деятельности;
- Применение индивидуальных групповых и массовых форм обучения.

Взаимодействие со стейкхолдерами

Реализация программы предусматривает **сотрудничество с разными лицами (стейкхолдерами)**, могущими влиять на нашу деятельность и заинтересованными в результатах и продуктах объединения. Программой предусмотрены различные формы взаимодействия: собрание, собеседование, консультации, акции и др.

Стейкхолдеры	Сфера	Кем фактически является	Интересы, требования	Как получаем информацию	Возможности, которые предоставляет
Дети	Человек	Заказчик, клиент	Социализация, присмотр и занятость, формирование коммуникативных навыков. Получение ЗУНов по программе	Анкетирование	Реализация образовательной программы
Родители, законные представители	Человек	Заказчик	Формирование коммуникативных навыков, индивидуальное сопровождение ребёнка, присмотр и занятость. Получение ЗУНов по программе	Анкетирование	Реализация образовательной программы, подкрепление материально-технической базы объединения, помощь в сопровождении
Администрация ЦДО и МДОУ	Государство	Заказчик	Комплектование объединения, сохранность	Устав ЦДО, должностная инструкция. Положение о сетевом взаимодействии	Оплата труда, предоставление помещений, материалов, оборудования
Педагогический коллектив	Человек	Заказчик, партнер	Участие в традиционных и юбилейных мероприятиях, и др.	Переговоры	Поощрительные подарки, дипломы, благодарственные письма
Отдел по работе с молодежью и спорту	Общество	Клиент, заказчик	Участие в соревнованиях	Электронная рассылка положений, переговоры	Поощрительные подарки, дипломы, благодарственные письма, мастер-классы, возможность работать со СМИ
Спортивный клуб «Сейкен»	Общество	Партнер Заказчик	Участие в соревнованиях, дети после окончания данной ДОП могут поступить в клуб	Электронная рассылка положений, переговоры	подарки, дипломы, благодарственные письма, мастер-классы,

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется различные **формы мониторинга:**

1. На этапе вводного контроля - в сентябре-октябре, проводится сдача нормативов (приседания, упражнения на пресс, челночный бег, отжимания, прыжки на скакалке на время, прыжки на скакалке до сбива, прыжки в длину) для определения физической силы и уровня выносливости. Для определения роста этих данных сдача нормативов проводится 3 раза за учебный год и фиксируется в протоколах, с которыми педагог обязательно знакомит родителей. (Приложение №1)

В зависимости от возраста шкала оценивания нормативов увеличивается.

2. На этапе промежуточного контроля – в декабре, сдача нормативов, устный опрос по знанию теории и практики.

3. В конце программы - в мае, итоговый контроль – сдача нормативов.

Формы подведения итогов и представления результатов реализации:

По итогам сдачи нормативов участники программы награждаются грамотами и медалями на торжественной церемонии. Выступают на концерте и показывают полученные знания. А также применяются:

- Оформление стенда в здании МДОУ;
- Размещение информации на сайтах ОУ (ЦДО и МДОУ);
- Ведение группы Вконтакте;
- Итоговое занятие;
- Сообщение родителям (письменная форма и устная: собеседование, телефонный разговор).

2.4. Оценочные материалы

Сдача нормативов фиксируется в протоколах и ранжируется по 4 уровням (высокий, выше-среднего, средний, низкий). Данные по каждому уровню и для каждого возраста см. в приложении №1. Проводим проверку 3 раза в год, добиваясь высокого уровня у каждого обучающегося. Все результаты заносятся в итоговую ведомость (приложение 2).

Также проводим метод наблюдения (целенаправленное изучение предметов, опирающееся в основном на данные органов чувств – ощущение, восприятие, представления; в ходе наблюдения мы получаем знания не только о внешних сторонах объекта познания, но в качества конечной цели о его существенных свойствах и отношениях). По данной программе наблюдаем в основном за улучшением показателей в физических качествах каждого обучающегося и за их физической подготовленностью, за развитием мышления и памяти.

2.5. Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Развитие общих физических качеств	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	<ul style="list-style-type: none"> • Словесный (рассказ, беседа, объяснение, вопрос-ответ), • наглядный показ (демонстрация педагогом и учащимися различных упражнений), репродуктивный (копирование упражнений), • практический (самостоятельная работа учащихся), • метод стимулирования и мотивации (похвала, поощрение, награды, выступления), • игровые методики (игры развивающие, тренировочные, обучающие). 	Малый спортивный инвентарь,	Сдача нормативов Наблюдение Опрос Вводный контроль Промежуточный контроль
2	Развитие физической силы, координации, выносливости	Индивидуальная, групповая.	<ul style="list-style-type: none"> • Словесный (рассказ, беседа, объяснение, вопрос-ответ), • наглядный показ (демонстрация педагогом и учащимися различных упражнений), репродуктивный (копирование упражнений), • практический (самостоятельная работа учащихся), • метод стимулирования и мотивации (похвала, поощрение, награды, выступления), • игровые методики (игры развивающие, тренировочные, обучающие). 	Малый спортивный инвентарь.	Наблюдение Анализ
3	ОФП	Индивидуальная.	<ul style="list-style-type: none"> • Словесный (рассказ, беседа, объяснение, 	Малый	Сдача нормативов

			вопрос-ответ), <ul style="list-style-type: none"> • наглядный показ (демонстрация педагогом и учащимися различных упражнений). 	спортивный инвентарь.	(вводный, промежуточный, итоговый контроль).
4	Элементы оздоровительной гимнастики	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	<ul style="list-style-type: none"> • Словесный (рассказ, беседа, объяснение, вопрос-ответ), • наглядный показ (демонстрация педагогом и учащимися различных упражнений), репродуктивный (копирование упражнений), • практический (самостоятельная работа учащихся), • метод стимулирования и мотивации (похвала, поощрение, награды, выступления), • игровые методики (игры развивающие, тренировочные, обучающие). 	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты. Интернет, видео, фото.	Зачет, тестирование.

Педагогические технологии

Используются следующие педагогические технологии:

- технология игровой деятельности,
- здоровьесберегающая технология
- технология группового обучения,
- технология индивидуализации обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология дистанционного обучения,
- коммуникативная технология обучения,

Алгоритм учебного занятия

Занятия имеют следующую структуру:

1. Организационный момент (2-3 мин.);
2. Вводный или текущий инструктаж по практической деятельности (до 5м.);
3. Практическая часть (15-17мин);
4. Заключительная часть (до 5мин.).

Виды работ будут меняться. После разминки групп мышц следует работа над выносливостью, которая включает в себя также и комплекс дыхательной гимнастики (в дальнейшем дыхательная гимнастика применяется при изучении ката), пространственные игры, упражнения на развитие физической силы, координации, памяти, внимания. Вся работа ведется через **игровую деятельность**, так как в этом возрасте ведущий вид деятельности - игра.

Поскольку физкультура – это травмоопасный вид деятельности, поэтому теме технике безопасности должно уделяться время на каждом занятии. Во избежание травм во время занятий с учащимися проводится инструктаж для выполнения тех или иных упражнений.

Занятия проводятся во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

2.6. Список литературы:

1. Лежнева С. Б. Дочки-матери.– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 111с., ил. – (Физкультура и здоровье).
2. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
5. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
6. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
7. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
8. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
9. Нищева Н.В. Карточки подвижных игр, упражнений физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
10. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
11. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012

Контроль за выполнением нормативов

Норматив	Челночный бег (сек.)				Приседания (разы)			
	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий
4 – 5 лет	До 27,00	До 30,00	До 35,00	свыше 35,00	Свыше 20	15 – 20	10 – 14	До 10
6 лет	до 25,00	до 27,00	до 28,00	свыше 28,00	свыше 25	20 - 25	15 -19	до 15
7 – 8 лет	до 23,00	до 25,00	до 26,00	свыше 26,00	свыше 45	40 - 45	35 - 39	до 35
9 – 10 лет	до 22,00	до 23,00	до 24,00	свыше 24,00	свыше 50	45 - 50	40 - 44	до 40
11 лет и старше	до 21,00	до 22,00	до 23,00	свыше 23,00	свыше 55	50 - 55	45 - 49	до 45

Норматив	Пресс (разы)				Отжимания (разы)			
	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий
4 – 5 лет	Свыше 15	10 – 15	5 – 9	До 5	Свыше 15	8 – 15	3 – 7	До 3
6 лет	свыше 20	15 - 20	10 - 14	до 10	свыше 20	10 – 20	5 – 9	до 5
7 – 8 лет	свыше 35	30 – 35	25 - 29	до 25	свыше 25	15 – 25	10 – 14	до 10
9 – 10 лет	свыше 40	35 - 40	30 – 34	до 30	свыше 30	20 – 30	15 – 19	до 15
11 лет и старше	свыше 45	40 – 45	35 – 39	до 35	свыше 35	25 – 35	20 – 24	до 20

Норматив	Скакалка (на время)(разы)				Скакалка (сколько получится) (разы)			
	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий
4 – 5 лет	Свыше 15	8 – 15	3 – 7	До 3	Свыше 10	5 – 10	2 – 4	До 2
6 лет	свыше 20	10 - 20	5 – 9	до 5	свыше 15	10 – 15	5 - 9	до 5
7 – 8 лет	свыше 80	60 – 80	20 – 59	до 20	свыше 60	40 – 60	15 – 39	до 15
9 – 10 лет	свыше 90	70 – 90	30 – 69	до 30	свыше 70	50 – 70	25 – 49	до 25
11 лет и старше	свыше 100	80 – 100	40 – 79	до 40	свыше 80	60 – 80	35 – 59	до 35

Норматив	Прыжки в длину			
	Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий
4 – 5 лет	Свыше 1м. 20см.	1м. 20см. – 1м. 00см.	99см. – 70см.	Менее 70см.
6 лет	свыше 1м.30см.	1м.30см. – 1м.10см.	1м. 09см. – 80см.	Менее 80см.
7 – 8 лет	свыше 1м. 50см.	1м. 50см. – 1м. 30см.	1м.29см. – 1м.10см.	Менее 1м.10см.
9 – 10 лет	свыше 1м.60см.	1м. 60см. – 1м. 40см.	1м.39см. – 1м. 20см.	Менее 1м. 20см.
11 лет и старше	свыше 1м.70см.	1м. 70см. – 1м. 50см.	1м. 49см. – 1м.30см.	Менее 1м. 30см.

Баллы за уровни:

1. Высокий уровень – 3 балла;
2. Уровень вышесреднего – 2 балла;
3. Средний уровень – 1 балл;
4. Низкий уровень – 0 баллов

Отметки за баллы:

1. Отметка «5»: 3 – 2,5 баллов;
2. Отметка «4»: 2,4 – 1,6 баллов;
3. Отметка «3»: 1,5 – 0,7 баллов;
4. Отметка «2»: до 0,7 балла

Итоговая ведомость "Результаты освоения программы "Малыши-каратЭши"

группа _____ 2020-2021 учебный год

№	Фамилия , имя ребенка	Челноч ый бег			приседан ия			Пресс			отжиман ия			Прыжки на скакалке на время			Прыжки на скакалке разы			Прыжки в длину			Результат освоения програм мы
		В К	П К	И К	В К	П К	И К	В К	П К	И К	В К	П К	И К	В К	П К	И К	В К	П К	И К	В К	П К	И К	
1																							
2																							

Педагог _____ Студент Е.А.

Комплекс упражнений №1

- 1. Ползаем** (1 дорожка, приблизительно 50 – 60 метров):
 - А) с помощью ног и рук, которые работают попеременно (1 дорожка),
 - Б) только с помощью рук, ноги не работают, руки работают одновременно (1 дорожка),
 - В) только с помощью рук, ноги не работают, руки работают попеременно (1 дорожка).
- 2. Прыгаем** (как получается, со временем добиваемся правильности выполнения):
 - А) в положении упора (1 дорожка),
 - Б) «крокодильчик» - ходьба (1 дорожка),
 - В) «крокодильчик» - прыжки (1 дорожка).
- 3. Отжимаемся** (как получается, со временем добиваемся правильности выполнения):
 - А) «домиком» (10 раз),
 - Б) руки широко (10 раз),
 - В) в форме «сито» (10 раз),
 - Г) японские (5 раз),
 - Д) медленно (10 секунд* 10 секунд, 5 раз),
 - Е) с прыжком (10 раз).
- 4. Удары киагэ** (как получается, со временем добиваемся правильности выполнения):
 - А) маэ киагэ,
 - Б) сото киагэ,
 - В) ути киагэ,
 - Г) ёко киагэ.
- 5. Разножка у шведской стенке, на скамейке, на макиварах:**
 - А) 1 минуту делаем + 30 секунд отдыхаем,
 - Б) 1,5 минуты делаем + 1 минуту отдыхаем,
 - В) 2 минуты делаем.
- 6. Длинная разножка** (в стойке дзенкуцу-дати).
- 7. Приседания у шведской стенке, или у какой-нибудь опоры:**
 - А) в стойке кибя-дати (до 40 раз, в зависимости от возраста обучающегося),
 - Б) полный присед с отрыванием пяток от пола (10 раз),
 - В) полный присед без отрывания пяток от пола (10 раз).
- 8. Шаги с махами ногами** (в одну сторону по прямой). В другую сторону бег трусцой с ударами руки.
- 9. Упражнения с утяжелением:**
 - А) 1 приседание + удар ногой + небольшой шаг. С каждыми 3 шагами меняем удар ногой (перебираем все удары ногами какие знаем),
 - Б) На руках утяжелители, бег мелкой трусцой + удары руками на скорость.
- 10. Лодочка** (10 коротких*10 глубоких с удержанием позиции 5 – 10 секунд).
- 11. Подъём корпуса** (положение лёжа на животе, ноги вытянуты, их держит партнёр).
- 12. Полный пресс**
 На счёт ити (один) делаем пресс 1 раз* на счёт ни (два)- 2 раза* на счёт сан (три)- 3 раза* на счёт си (четыре)- 4 раза/ си – 4 раза*сан – 3 раза*ни – 2 раза*ити- 1 раз.
- 13. Закачка верхней части пресса** (короткий пресс). 3 подхода по 5 – 10 раз.
- 14. Закачка бокового пресса.** 3 подхода по 5 – 10 раз на каждую сторону.
- 15. Пресс с давлением.** Один начинает делать полный пресс, партнёр сидит около твоих ног лицом к первому, примерно на середине упражнения он встречает первого руками в плечи, не дая дальнейшего продвижения. После этого первый ложится и начинает упражнение заново (сколько получится).
- 16. Пресс на полу, или на шведской стенке:**
 - А) колени до плеч (10 раз),
 - Б) «уголок» (10 раз),

В) боковой (оба колена то до одного плеча, то до другого) (10 в одну сторону, 10 в другую попеременно),

Г) «качели»(прямыми ногами за голову, или до перекладины). 3 подхода по 5 раз.

17. Удары руками по листочкам. Задача: попасть по ним как можно точнее (в центр).

Обратить внимание на скорость нанесения (когда удар станет точным начать ускоряться – достигнуть максимальной скорости). 10 медленных ударов + 10 быстрых ударов на каждую руку (при быстром выполнении удары не частить, быстрым должен быть сам удар). Закончить выполнение в виде спарринга: 2 минуты*2 минуты*2 минуты.

18. Упражнения в 3 стороны. Ставим 3 детей с макиварами, которые стоят треугольником, на небольшом удалении друг от друга, одного ставим в середину и он начинает работу в виде спарринга. Задача: двигаться от одной макивары к другой, наносить удары по макиварам, двигаясь как можно быстрее. Двигаться по часовой стрелке.

19. Борьба (задача: прижать друг друга лопатками к полу):

А) боремся с колен (лучше на мате):

6 подходов:

После 1-ой минуты – отдых 15 секунд,

После 2-ых 50 секунд – отдых 30 секунд,

После 3-их 40 секунд – отдых 45 секунд,

После 4-ых 30 секунд – отдых 1 минута,

После 5-ых 20 секунд – отдых 1,5 минуты,

После 6-ой 10 секунд восстановиться полностью.

Б) один лежит на спине, напрягает тело (положение рук и ног по усмотрению), не даёт себя перевернуть (только за счёт напряжения тела, не каких других попыток не предпринимаем), другой переворачивает с помощью борцовских приёмов. Всё делаем по очереди в течении 1 минуты. Если не удаётся перевернуть партнёра смена через минуту.

В) один лежит на животе, напрягает тело (положение рук и ног по усмотрению), не даёт себя перевернуть (только за счёт напряжения тела, не каких других попыток не предпринимаем), другой переворачивает с помощью борцовских приёмов. Всё делаем по очереди в течении 1 минуты. Если не удаётся перевернуть партнёра смена через минуту.

20. Бег с утяжелителями на ногах: 1 дорожку бежим, обратно идём. Не менее 10 дорожек. Затем снимаем утяжелители и то же самое.

21. Бег на дистанции (полная кондиция):

А) 30 метров – 5 раз (5 дорожек),

Б) 60 метров – 3 раза (10 дорожек),

В) 100 метров – 1 раз (15 дорожек).

22. Прыжки через пояс с 2-ух ног с разворотом (по 10 раз со сменой):

А) пояс лежит на полу,

Б) пояс на уровне щиколотки,

В) пояс на уровне колен,

Г) пояс расположен по желанию прыгающего.

23. Держим руки:

А) руки одного в положении сито-цуки (т.е. согнуты в локтях). Партнёр держит их за кулаки. Первый старается согнуть их до плеч (1 минута - смена),

Б) Партнёр держит руки за кулаки, руки находятся подмышками. Другой начинает с напряжением наносить удар моротэ-цуки (т.е. выпрямлять руки). Тот кто держит кулаки не даёт это сделать (1 минута - смена).

24. Комбинированный бег.

25. Различные упражнения по прямой (по 1 дорожке, приблизительно 50 – 60 метров):

А. маленький шаг + подъём на полупальцы,

Б. идём гуськом маленькими шагами (задача: сделать как можно больше шагов, дистанция – 1 дорожка),

В.идём гуськом большими шагами (задача: сделать как можно меньше шагов, дистанция – 1 дорожка, положение как можно ближе к полу),

Г.прыгаем гуськом мелкими прыжками (задача: сделать как можно больше прыжков, дистанция – 1 дорожка),

Д.прыгаем гуськом как можно дальше (задача: сделать как можно меньше прыжков – дистанция – 1 дорожка, положение – не выпрямляя ног),

Е.положение полного приседа вперёд лицом. Идём руками в положение упора (обязательно выпрямление ног , не прогибая спины и не выпячиваясь наверх). Затем подходим ногами в положение полного приседа. Повторяем упражнение заново пока не закончится дорожка,

Ж.положение полного приседа вперёд лицом. Идём руками до положения упора (обязательно выпрямление ног не прогибая спины и не выпячиваясь наверх). Затем допрыгиваем ногами в положение полного приседа. Повторяем упражнение заново пока не закончится дорожка,

З. положение полного приседа вперёд лицом. Выталкиваемся ногами в положение упора (обязательно выпрямление ног не прогибая спины и не выпячиваясь наверх). Затем доходим ногами в положение полного приседа. Повторяем упражнение заново, пока не закончится дорожка,

И. положение полного приседа вперёд лицом. Выталкиваемся ногами в положение упора (обязательно выпрямление ног не прогибая спины и не выпячиваясь наверх). Затем допрыгиваем ногами в положение полного приседа. Повторяем упражнение заново, пока не закончится дорожка,

К. положение полного приседа вперёд спиной. Идём ногами до положения упора(обязательно выпрямление ног не прогибая спины и не выпячиваясь наверх). Затем подходим руками до положения полного приседа. Повторяем упражнение заново, пока не закончится дорожка,

Л. положение полного приседа вперёд спиной. Выпрыгиваем ногами до положения упора (обязательно выпрямление ног не прогибаясь и не выпячиваясь наверх). Затем подходим руками до положение полного приседа. Повторяем упражнение заново, пока не закончится дорожка,

М. положение полного приседа вперёд спиной. Выпрыгиваем ногами до положения упора (обязательно выпрямление ног не прогибаясь и не выпячиваясь наверх). Затем допрыгиваем руками до положения полного приседа. Повторяем упражнение заново, пока не закончится дорожка,

Н «лягушка» (положение полного приседа при этом ладоши на полу около ног, выпрыгиваем наверх, выпрямляя ноги, как можно выше с небольшим продвижением вперёд, принимаем исходное положение),

О. «карактица» лицом к полу, головой вперёд, встаём горкой (карактица №1, 1-ый вариант),

П.«карактица» лицом к полу, ногами вперёд, встаём горкой (карактица №1, 2-ой вариант),

Р.«карактица попой к полу, ногами вперёд, положение «тележка» (карактица №2, 1-ый вариант),

С.«карактица» попой к полу, спиной вперёд, положение «тележка» (карактица №2, 2-ой вариант),

Т. положение упора. Пройти, не сгибая ног, вперёд головой,

У. положение упора. Пройти, не сгибая ног вперёд ногами,

Ф. положение упора. Пройти, не сгибая ног, боком, не скрещивая рук (1 дорожка – правым боком, 1 дорожка – левым боком),

Х) положение упора. Прыгаем, не сгибая ног, одновременно отрывая от пола и руки и ноги, вперёд головой,

Ц. положение упора. Прыгаем, не сгибая ног, одновременно отрывая от пола и руки и ноги, вперёд ногами,

- Ч. положение упора. Прыгаем, не сгибая ног, боком, не скрещивая рук (1 дорожка – правым боком, 1 дорожка – левым боком) Одновременно отрывая от пола и руки и ноги,
- Ш. положение, сидя, ноги согнуты и подняты так, чтобы стопы не дотрагивались до пола. Пройти с помощью рук, не дотрагиваясь ногами до пола,
- Щ. проползти на животе с помощью рук и ног,
- Э. проползти на спине с помощью рук и ног,
- Ю проползти на животе только с помощью рук, работающих попеременно,
- Я. проползти на животе с помощью рук, работающих синхронно,
- А. «крокодильчик» вперёд головой (пройти, руки согнуты в локтях, пальцы повернуты друг к другу, ноги прямые),
- Б. «крокодильчик» вперёд ногами (пройти, руки согнуты в руках, пальцы повернуты друг к другу, ноги прямые),
- В. берём стул и бежим 10 дорожек (осторожно).

26. Упражнения на скамейке (1 – 3 дорожки, приблизительно 50 – 60 метров):

- А) пробежать по скамейке (2 – 3 дорожки),
- Б) прыжки с 2-ух ног вперёд лицом: с пола на скамейку, со скамейке на пол,
- В) прыжки через скамейку с 2-ух ног вперёд лицом,
- Г) разножка через скамейку с 2-ух ног вперёд лицом,
- Д) перешагнуть через скамейку ближней к ней ногой,
- Е) перешагнуть через скамейку дальней к ней ногой,
- Ж) проползти по скамейке на животе, руки на скамейке,
- З) проползти по скамейке на спине, руки на скамейке,
- И) проползти по скамейке на животе, руки на полу,
- К) «каракатица» лицом к полу головой вперёд, встаём горкой. Скамейка между рук и ног,
- Л) «каракатица» лицом к полу ногами вперёд. Скамейка между рук и ног,
- М) «каракатица» попой к полу ногами вперёд. Руки на скамейке, ноги на полу. Скамейка между ног,
- Н) «каракатица» попой к полу, спиной вперёд. Руки на скамейке, ноги на полу. Скамейка между ног,
- О) положение упора. Пройти не сгибая ног, вперёд головой по скамейке,
- П) положение упора. Пройти не сгибая ног, вперёд ногами по скамейке,
- Р) положение упора. Пройти не сгибая ног, боком, не скрещивая рук, скамейка под вами (1 дорожка – правым боком, 1 дорожка – левым боком),
- С) положение сидя на скамейке, ноги согнуты и подняты так, чтобы стопы не дотрагивались до скамейке. Пройти с помощью рук, не дотрагиваясь ногами до скамейке,
- Т) проползти на животе с помощью рук и ног,
- У) проползти на спине с помощью рук и ног,
- Ф) проползти на животе только с помощью рук, работающих попеременно,
- Х) проползти на животе с помощью рук, работающих синхронно.

27. Беговые упражнения:

- А) бег с различных положений,
- Б) бег на счёт,
- В) бег на определённое количество дорожек,
- Г) комбинированный бег,
- Д) бег – змейка,
- Е) ляпа,
- Ж) «догони меня пояс»,
- З) бег с построением,
- И) бег – диагональ.

28. Упражнения с мячами:

- А) перекладываем мяч с одной руки в другую:
 - руки на маленьком расстоянии на уровне лица,
 - руки на большом расстоянии на уровне лица,

- поочерёдно на уровне лица,
- руки на маленьком расстоянии за спиной,
- руки на большом расстоянии за спиной,
- поочерёдно за спиной.

Б) броски мяча

- бросаем 2-мя руками наверх не выше лба и ловим,
- бросаем 2-мя руками в пол не выше плеч и ловим,
- бросаем правой рукой наверх не выше лба и ловим,
- бросаем правой рукой в пол не выше плеч и ловим,
- бросаем левой рукой наверх не выше лба и ловим,
- бросаем левой рукой в пол не выше плеч и ловим,
- бросаем мяч поочерёдно (бросаем 2-мя руками наверх не выше лба и ловим, после этого бросаем 2-мя руками в пол не выше плеч и ловим, затем повторяем),
- бросаем мяч поочерёдно (бросаем правой рукой наверх не выше лба и ловим, после этого бросаем правой рукой в пол не выше плеч и ловим),
- бросаем мяч поочерёдно (бросаем левой рукой наверх не выше лба и ловим, после этого бросаем левой рукой в пол не выше плеч и ловим),
- бросаем 2-мя руками наверх выше головы и ловим,
- бросаем 2-мя руками в пол выше головы, отскок ловим,
- бросаем правой рукой наверх выше головы и ловим,
- бросаем правой рукой в пол выше головы, отскок ловим,
- бросаем левой рукой наверх выше головы и ловим,
- бросаем левой рукой в пол выше головы, отскок ловим,
- бросаем поочерёдно (бросаем 2-мя руками наверх выше головы и ловим, после этого бросаем 2-мя руками в пол выше головы, отскок ловим, затем повторяем),
- бросаем поочерёдно (бросаем правой рукой наверх выше головы и ловим, после этого бросаем правой рукой в пол выше головы, отскок ловим, затем повторяем),
- бросаем поочерёдно (бросаем левой рукой наверх выше головы и ловим, после этого бросаем левой рукой в пол выше головы, отскок ловим, затем повторяем).

В) броски мяча в парах:

- катаем сидя,
- катаем с позиции сейдза,
- катаем стоя,
- катаем со спины между ног,
- перекидываем мяч стоя,
- перекидываем мяч с позиции сейдза,
- перекидываем мяч сидя,
- перекидываем мяч с отскоком от пола стоя,
- перекидываем мяч с отскоком от пола в позиции сейдза,
- перекидываем мяч с отскоком от пола сидя.

29. Упражнения на матах:

- А) бегаем,
- Б) на четвереньках,
- В) на коленках ходим (руки за головой),
- Г) на коленках прыгаем,
- Д) крутимся «колбаской»,
- Е) крутимся «калачиком»,
- Ж) кувырки вперёд лицом,
- З) кувырки вперёд спиной,
- И) кувырки через плечо,
- К) кувырки через человека.

30. Упражнения на матах с утяжелением (под маты что-нибудь подкладываем, делая горку, и выполняем упражнения из прошлого пункта).

31. Упражнения со стульями:

- А) бег по прямой оббегая стул,
- Б) каракатица 1-ый вариант, огибая стул,
- В) каракатица 2-ой вариант, огибая стул,
- Г) бежим до стула, проползаем под ним, проползаем обратно, добегаем до исходного места,
- Д) бежим до макивары, перепрыгиваем её, оббегаем стул, добегаем до макивары, перепрыгиваем её, добегаем до исходного места,
- Е) бежим до макивары, перепрыгиваем её, проползаем под стулом, проползаем обратно, добегаем до макивары, перепрыгиваем через неё, добегаем до исходного места.

32. Упражнения с кеглями:

- А) сбиваем кегли, катая мяч 2-мя руками,
- Б) сбиваем кегли, катая мяч правой рукой,
- В) сбиваем кегли, катая мяч левой рукой,
- Г) сбиваем кегли, кидая мяч 2-мя руками,
- Д) сбиваем кегли, кидая мяч правой рукой,
- Е) сбиваем кегли, кидая мяч левой рукой.

33. Игра «Кто последний».

34. Упражнения в парах:

- А) чехарда (10 раз),
- Б) пролезаем под широкоразведёнными ногами (5 раз),
- В) чехарда + проползаем (5 раз)

35. Упражнения на выносливость:

Бежим 23 дорожки на время.

36. Упражнения на внимания:

Заминка в углах (по 30 секунд):

- первый круг: приседания, отжимания, пресс, лодочка,
- второй круг: подход-отход, прыжки с высокоподнятыми ногами, разножка на макиварах, разножка в стойке дзю-камаэ.

37. Упражнения на скорость

- А) попасть кулаком по ладошке,
- Б) попасть ладошкой по ладошке.

38. Упражнения на память:

Запомнить и повторить 3 упражнения (или удара) подряд.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

- 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;
- 3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;
- 5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

- Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)
- Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)
- Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

