



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 102»
(МБДОУ «Детский сад № 102»)**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
№ 4 от 28.08.2026 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

заведующий МБДОУ «Детский сад № 102»
Приказ № 128 -0 от 28.08.2026 года
_____ Е.Ю. Меркушева

СОГЛАСОВАНА

На заседании Совета Учреждения №1
от 28.08.2026 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 102" Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 102"

**ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«БОЕВОЙ МАЛЫШ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 3 года

Основной курс для детей 4–7 лет

Составитель:

инструктор по физической культуре

Колотушкин Н.И.

Нижний Новгород

2026 год

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи программы	
1.3.	Отличительные особенности программы	
1.4.	Педагогическая диагностика освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы	
1.5.	Прогнозируемые результаты и способы их проверки	
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание программы	
2.2.	Календарно-тематическое планирование	
2.3.	Режим и формы занятий	
2.4.	Взаимодействие педагогов с семьями дошкольников	
3.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	
4.	Список литературы	
	Приложение 1. Диагностические карты	
	Приложение 2. Структура и примеры занятий	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевой малыш» (далее – Программа) предназначена для физического развития детей дошкольного возраста средствами общеразвивающих упражнений, подвижных игр и доступных бесконтактных элементов спортивного карате. Она формирует интерес к движению, умение управлять собственным телом, соблюдать правила и доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и стартовый уровень освоения. Основной курс охватывает детей 4–5, 5–6 и 6–7 лет. Каждый возрастной модуль рассчитан на один год; последовательное прохождение всех модулей составляет три года.

Дошкольнику необходим разнообразный двигательный опыт. Ходьба, бег, равновесие, прыжки, ползание, лазанье и действия с мячом создают основу для освоения более сложных движений. Элементы карате включаются в эту основу постепенно и служат средством развития координации, двигательной памяти и контроля действия. Занятия проходят в игровой форме, соответствующей ведущей деятельности ребенка.

Название «Боевой малыш» обозначает смелость, настойчивость и умение справляться с посильной задачей. Воспитательная позиция программы выражается правилом: «Сильный умеет остановиться, беречь себя и помогать другим». Педагог учит ребенка решать конфликты словами, прекращать опасную игру и обращаться к взрослому.

Методическая основа Программы

Общефизическая часть разработана для соответствующих возрастных групп. Используются поэтапное планирование освоения основных движений, сочетание общеразвивающих и игровых упражнений, повторение материала и изменение заданий в зависимости от возможностей детей. Применение

этих положений к занятиям с элементами карате конкретизировано в разделах 1.3, 2.1 и приложении 2.

Специальная часть опирается на начальное обучение в спортивном карате: показ образца, освоение исходного положения, медленное выполнение отдельных действий, повторение, соединение в короткие последовательности и контроль качества. Содержание включает кихон– базовые действия, подготовку к ката– последовательностям движений, а также бесконтактные задания на дистанцию и реакцию. Правила WKF используются как источник представлений о культуре спортивного карате, контроле и качестве движения. Возрастные игровые задания и учебные связки Программы являются педагогической адаптацией.

Термин «спортивное карате» в Программе обозначает спортивную направленность обучения, связанную с ката и кумите, а не самостоятельный традиционный стиль. Конкретная техническая школа определяется квалификацией педагога. Во всех возрастных группах сохраняются единые требования: доступная амплитуда, устойчивое положение, мягкое движение и своевременная остановка. Учебные связки не выдаются за официальные ката, а игровые упражнения в парах не являются поединком.

Нормативные основания

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [1].
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629, устанавливающий порядок образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [2].
- ФГОС дошкольного образования и федеральная образовательная программа дошкольного образования – в части возрастных ориентиров физического развития, поддержки инициативы и сотрудничества с семьей [3–4].
- СанПиН 1.2.3685-21, в том числе требования к продолжительности занятий и общей образовательной нагрузке [5].

- СП 2.4.2.4283-26, введенные с 1 сентября 2026 года, – в части условий организации деятельности, помещений, оборудования и санитарного режима [6].

Программа реализуется как дополнительное общеразвивающее образование. Она не устанавливает нормативов спортивного отбора, присвоения разрядов или поясов и не заменяет программу спортивной подготовки. Участие в соревнованиях и контактных поединках в ее содержание не входит.

Адресат и условия комплектования

Зачисление осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с учетом состояния здоровья и допустимой физической нагрузки. Специальная предварительная подготовка не требуется. Ребенок может начать обучение в любой возрастной группе; педагог знакомит его с правилами и подбирает вводные упражнения по результатам наблюдения. Переход между модулями определяется возрастом и индивидуальным развитием, а не оценкой спортивных достижений.

При наличии медицинских ограничений содержание согласовывается с родителями и медицинским работником. Педагог не ставит диагнозов и не назначает лечение. Для ребенка с особыми образовательными потребностями изменяются инструкция, темп, оборудование и объем действия.

Возрастные особенности воспитанников

4–5 лет. Ребенок обладает хорошей координацией, способен следовать простому правилу и сравнить свое действие с показом. Начинается знакомство с доступными исходными положениями, передвижениями и одиночными бесконтактными действиями рук. Объяснение сопровождается показом и образным заданием; глубокие стойки и длительная неподвижная фиксация не используются.

5–6 лет. Дети лучше удерживают двигательную задачу, различают направления и могут запомнить короткую связку. Развиваются

произвольность, сотрудничество и самоконтроль. Педагог вводит действия ног небольшой амплитуды, соединяет уже освоенные элементы, обучает возвращению в устойчивое положение. Новое действие сначала выполняется индивидуально.

6–7 лет. Ребенок способен следить за несколькими условиями задания, объяснять простое правило и замечать отдельные ошибки. Усложняются передвижения, чередование сторон и последовательности движений. Приоритет сохраняется за точностью и контролем; увеличение скорости возможно лишь при устойчивом безопасном выполнении.

Сроки и объем реализации

Один возрастной модуль включает 96 занятий: 2 занятия в неделю в течение 48 учебных недель. Годовой цикл охватывает сентябрь–август. В планировании предусмотрено по 8 занятий на каждый месяц; конкретные даты и четыре недели перерывов определяются календарным учебным графиком организации. Это расчетное распределение содержания, а не требование проводить занятия в праздничные дни. Летний блок посвящен закреплению двигательного опыта преимущественно в подвижных играх.

Продолжительность занятия составляет 20 минут – 4–5 лет, 25 минут – 5–6 лет и 30 минут – 6–7 лет. При адаптации или утомлении время сокращается. Продолжительность включает объяснение, двигательную работу и восстановление; дополнительные упражнения сверх этого времени не назначаются.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы – развитие двигательной компетентности, координации и саморегуляции детей 4–7 лет, формирование интереса к физической культуре и безопасного поведения посредством возрастных игровых занятий и бесконтактных элементов спортивного карате.

Образовательные задачи

- Обогащать опыт ходьбы, бега, прыжков, равновесия, ползания и действий с предметами; учить выполнять движения с учетом пространства и сигналов педагога.
- Формировать начальные представления о занятиях физической культурой, культуре спортивного карате и правилах безопасного взаимодействия.
- Обучать детей 4–7 лет доступным исходным положениям, передвижениям и бесконтактным базовым действиям с постепенным соединением в учебные связки.
- Учить понимать показ и короткую инструкцию, запоминать последовательность и замечать один доступный признак качества движения.

Развивающие и оздоровительные задачи

- Развивать координацию движений, равновесие, пространственную ориентировку, двигательное внимание и память.
- Поддерживать развитие ловкости, быстроты реакции и доступной силовой выносливости средствами разнообразных игр, без работы до отказа.
- Формировать привычку к устойчивому положению тела, мягкому приземлению и спокойному дыханию при движении.
- Учить распознавать усталость, сообщать о дискомфорте и переходить к отдыху; поддерживать положительное отношение к регулярной двигательной активности.

Воспитательные задачи

- Воспитывать уважение к другим участникам, умение ждать очереди, договариваться и помогать сверстнику.
- Формировать выдержку, настойчивость и уверенность через достижение посильной индивидуальной цели.
- Закреплять правила прекращения опасного действия, отказа от драки и обращения к взрослому.

- Объединять усилия педагога и семьи в поддержке двигательной активности ребенка без давления и сравнения с другими детьми.

Задачи по возрастным модулям

- 4–5 лет: познакомить с бесконтактной базой карате, устойчивым исходным положением и возвращением после действия; развивать выполнение короткой инструкции без столкновений.
- 5–6 лет: закреплять базовые элементы обеими сторонами, учить соединять 3–4 освоенных действия, контролировать дистанцию и сохранять равновесие после движения ноги.
- 6–7 лет: развивать самостоятельное выполнение связок из 5–6 действий, простую самооценку качества, согласованность передвижения и остановки; формировать готовность продолжать занятия физической культурой.

1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Особенность Программы – преемственность трех возрастных модулей при сохранении самостоятельной ценности каждого из них. Ранний двигательный опыт не ускоряет техническое обучение за счет сокращения игры: специальное содержание появляется только после освоения необходимых движений и правил.

По сравнению с обычным комплексом подвижных игр Программа системно вводит культуру спортивного карате и осознанное управление действием. При этом общий двигательный материал занимает основную часть занятия, а специальная техника используется дозированно. Для ребенка важны возможность действовать, понятная задача и успех в ее выполнении.

Планирование выстраивается вокруг основных движений, а не перечня технических приемов. В течение года повторяются упражнения на ходьбу, равновесие, прыжки и действия с предметами; усложняется отдельное условие – направление, очередность или сочетание движений. Педагог

сохраняет доступность задания и меняет его по наблюдаемым возможностям ребенка .

Методическое положение	Реализация в Программе
Освоение основных движений по возрасту	Ходьба, ползание, равновесие, прыжки и действия с мячом создают базу; приемы карате вводятся после соответствующих подготовительных действий.
Постепенность и повторяемость	Первое занятие темы знакомит с задачей, второе закрепляет ее. Освоенное действие возвращается в других играх.
Сочетание разных видов двигательной деятельности	В одном занятии чередуются общеразвивающие упражнения, основное движение, игровая задача и спокойное завершение.
Учет индивидуальных возможностей	Изменяются опора, амплитуда, темп и сложность инструкции; ребенку предлагается более простой вариант того же задания.

Принципы организации работы

- Доступность. Новое действие опирается на то, что ребенок уже умеет; объяснение соответствует возрасту и сопровождается показом.
- Последовательность. Освоение идет от общего двигательного действия к его уточнению, от отдельного элемента к короткой связке.
- Игровая направленность. Сюжет помогает понять задачу, но не превращает сверстника в «противника» или «мишень».
- Индивидуализация. Успех оценивается по личной динамике; обязательный единый темп для всей группы не устанавливается.
- Безопасность. Действия выполняются в свободное пространство; по сигналу движение прекращается, педагог контролирует расположение детей.
- Поддержка инициативы. Ребенок выбирает доступный вариант игры, может попросить помощь или отдых.
- Сотрудничество с семьей. Родители знают содержание и ограничения занятий, получают короткие рекомендации для совместной игры.

Здоровьесберегающая организация предполагает постепенную разминку, смену двигательной задачи, паузы восстановления и отсутствие принудительного растягивания. Педагог исключает удары по человеку, контактный спарринг, болевые приемы, броски, удары по голове, разбивание предметов, длительные глубокие стойки и упражнения с дополнительным отягощением. Эти ограничения действуют во всех пяти модулях.

Спортивная терминология используется умеренно. Дети сначала понимают русскую инструкцию «начали», «стоп», «приветствие», «шаг назад». Японские термины могут вводиться для знакомства с культурой карате, но их заучивание не является самостоятельной целью.

1.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Педагогическая диагностика предназначена для выбора содержания и индивидуализации занятий. Она позволяет увидеть, как ребенок понимает задачу, координирует движение, соблюдает правило и принимает помощь. Полученные сведения используются для планирования следующего этапа работы и обсуждаются с семьей в отношении конкретного ребенка.

Диагностика не является медицинским обследованием, соревнованием или экзаменом. Спортивные нормативы, оценка скорости удара, силовые испытания на максимум и тесты через боль не проводятся. Отсутствие навыка рассматривается как основание изменить обучение, а не исключить ребенка из группы.

Сроки и способы наблюдения

- Входное наблюдение – в сентябре или в первые две недели после зачисления. Фиксируются исходный опыт и необходимая помощь; в период адаптации вывод не делается по одному занятию.
- Текущее наблюдение – на обычных занятиях. Педагог кратко отмечает появление нового умения, трудности и результат выбранной поддержки.

- Итоговое наблюдение основного учебного периода – в апреле. Повторяются знакомые игровые задания и анализируется индивидуальная динамика.

Основные методы – включенное наблюдение, анализ выполнения игрового задания, короткая беседа с ребенком и обратная связь родителей. При повторном наблюдении сохраняются понятные условия: знакомое помещение, одинаковый показ, сопоставимый инвентарь и спокойная обстановка. Если ребенок устал, болен, тревожится или отказался, наблюдение переносится.

Показатели освоения

Показатель	Что наблюдает педагог
1. Участие и взаимодействие	Принимает игровую задачу, действует рядом с другими, обращается за помощью; в старших группах умеет ждать и согласовывать действия.
2. Правила безопасности и остановка	Прекращает движение по сигналу, сохраняет свое место, не направляет техническое действие на другого ребенка.
3. Координация и основные движения	Согласует руки и ноги; выполняет доступную ходьбу, перешагивание, прыжок, ползание или действия с мячом.
4. Равновесие и устойчивость	Проходит по напольной дорожке, удерживает устойчивое положение, возвращается в него после действия.
5. Ориентировка и двигательная память	Двигается к ориентиру, различает доступные направления и воспроизводит возрастную последовательность.
6. Содержание возрастного модуля	В 4–7 лет – доступное бесконтактное действие или связку.

Возрастные диагностические ситуации

4–5 лет. «Мое безопасное место»: найти метку, принять устойчивое исходное положение и показать одиночное движение руки в свободное пространство с возвращением. «Дорожка ловкости»: пройти линию и

перешагнуть препятствие. Наблюдаются дистанция, остановка, равновесие и понимание инструкции.

5–6 лет. «Запомни три движения»: исходное положение, шаг, знакомое действие руки и остановка; при готовности добавляется четвертое действие. «Фламинго»: кратко поднять согнутую ногу и вернуть стопу на пол. Фиксируются устойчивость, последовательность и самостоятельная коррекция после напоминания.

6–7 лет. «Моя учебная связка»: воспроизвести освоенные 5–6 действий с изменением направления на размеченной дорожке, затем назвать одно правило безопасности. «Зеркало»: повторить спокойное передвижение партнера на отдельных дорожках. Наблюдаются контроль, память, внимание к другому и завершение действия.

Фиксация и использование результатов

Для каждого показателя применяется качественная шкала: 3 – выполняет самостоятельно в привычной ситуации; 2 – выполняет после повторного показа или словесного напоминания; 1 – выполняет при постоянном сопровождении и упрощении задания. Обозначение «Н/О» означает, что показатель не наблюдался либо условия не позволили его оценить. Оно не заменяется нулем.

Баллы используются только как удобная запись уровня помощи. Общая сумма и единый «проходной» результат не рассчитываются; показатели разных возрастов между собой не сравниваются. Для каждого ребенка педагог описывает, какое действие стало доступнее, какая помощь остается необходимой и что следует предложить далее. Формы индивидуальной и групповой записи приведены в приложении 1.

Корректировка обучения производится по конкретной трудности. При потере равновесия добавляются широкая опора и напольная дорожка; при забывании последовательности сокращается число действий и вводятся карточки; при нарушении дистанции используются отдельные метки и

движение по очереди. Через несколько занятий педагог оценивает, помогло ли изменение.

1.5. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Планируемые результаты описывают возможные достижения при регулярном участии и педагогической поддержке. Они служат ориентиром для работы, учитывают различия в темпе развития и не являются обязательным спортивным нормативом.

Ожидаемые результаты для детей 4–5 лет

- Знает основные правила занятия, останавливается по сигналу и соблюдает размеченное личное пространство.
- Принимает доступное устойчивое исходное положение, выполняет знакомое одиночное действие руки без контакта и возвращается в исходное положение.
- Повторяет последовательность из 2–3 освоенных действий с показом или кратким напоминанием.
- Проявляет настойчивость в посильном задании, ждет очереди и принимает успех другого ребенка.

Ожидаемые результаты для детей 5–6 лет

- Выполняет основные движения и бесконтактные базовые действия обеими сторонами в доступном темпе.
- Сохраняет устойчивость при подъеме согнутой ноги и возвращении стопы на пол; при готовности выполняет низкое действие ноги без цели удара по человеку.
- Воспроизводит знакомую связку из 3–4 действий, контролирует начало, остановку и дистанцию.
- Сообщает об усталости, использует паузу отдыха, может назвать одно удавшееся действие и принять подсказку педагога.

Ожидаемые результаты для детей 6–7 лет

- Самостоятельно выполняет освоенную учебную связку из 5–6 действий с устойчивым завершением и изменением направления.
- Понимает различие между показом последовательности движений и спортивным поединком; знает, что на занятиях удары по человеку запрещены.
- Согласует передвижение и остановку, выбирает безопасный темп, исправляет один знакомый недостаток по напоминанию.
- Доброжелательно работает в паре, объясняет простое правило и проявляет устойчивый интерес к дальнейшим занятиям физической культурой.

Способы проверки прогнозируемых результатов

Результат	Способ проверки	Форма фиксации
Основные движения, координация и равновесие	Знакомая игровая дорожка; наблюдение при обычной двигательной работе.	Индивидуальная карта: действие, помощь, динамика.
Память и освоение возрастного содержания	Повторение показанного действия или знакомой учебной связки.	Запись числа доступных действий и характера подсказки.
Безопасность и саморегуляция	Ситуации начала и остановки; выбор места; сообщение об усталости.	Краткая запись конкретного поведения.
Участие и сотрудничество	Подвижная игра, парное задание, открытое занятие.	Наблюдение педагога и обратная связь семьи.

Итог предъявляется ребенку в поддерживающей форме: «Ты научился останавливаться», «Теперь держишь равновесие после шага». Открытое занятие показывает освоенные действия, но не предполагает распределения мест, сравнения детей по силе или публичного оглашения диагностических записей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание включает общую двигательную подготовку, возрастную подготовку к спортивному карате, игры на взаимодействие и культуру безопасного занятия. Краткие беседы и объяснения включаются в практическую работу; отдельные длительные теоретические занятия не проводятся.

Основные направления работы

- Основные движения: ходьба и бег в доступном темпе, смена направления, перешагивание, мягкие прыжки, ползание и лазанье на низком безопасном оборудовании.
- Общеразвивающие упражнения: согласованные движения рук и ног, наклоны и повороты без форсирования амплитуды, упражнения с легкими предметами.
- Равновесие и пространственная ориентировка: напольные дорожки, метки, обведение препятствий, возвращение в устойчивое положение.
- Двигательное внимание и память: действия по сигналу, подражание, повторение коротких последовательностей, работа по зрительным карточкам.
- Культура карате: приветствие, уважение, внимание к инструкции, контролируемое начало и завершение, бережное отношение к партнеру.
- Бесконтактная база карате для детей 4–7 лет: доступные исходные положения, передвижения, действия рук; с 5 лет – подготовленные низкие действия ног и учебные связки.
- Саморегуляция: спокойное дыхание, распознавание утомления, отдых и простая оценка своего действия.

Содержание возрастных модулей

Модуль 4–5 лет «Первые шаги в карате». Общие движения сочетаются с короткими заданиями на устойчивое исходное положение, шаг вперед и

назад по меткам, поворот на месте. Вводятся медленное прямое движение руки – подготовка к цуки– и доступные защитные движения предплечья. Действия выполняются в воздух, в сторону свободного сектора, с возвращением руки. Число элементов в связке обычно составляет 2–3. Движения ног представлены шагом и подъемом согнутой ноги, без ударной задачи.

Модуль 5–6 лет «Точность и контроль». Закрепляются знакомые действия рук, доступное положение тела, чередование сторон и передвижение. После подготовки равновесия может вводиться низкое прямое действие ноги – подготовка к маэ-гери: подъем согнутой ноги, мягкое небольшое разгибание, возвращение и постановка стопы. Высота определяется удобной амплитудой ребенка, действие не выполняется по партнеру или твердому предмету. Освоенные элементы соединяются в связки из 3–4 действий.

Модуль 6–7 лет «Управляю движением». Уточняются направление действия, возвращение в устойчивое положение, переходы и остановка. Учебная последовательность из 5–6 действий может включать приветствие, исходное положение, шаг, защитное движение руки, прямое действие руки, поворот и завершение; при подсчете учитываются только выбранные двигательные элементы. Используются разные варианты из уже освоенного материала. Параллельная работа в парах посвящена согласованию темпа, наблюдению и дистанции.

Методика начального обучения спортивному карате

Кихон в дошкольной группе – это освоение доступной основы движения с контролем положения тела. Педагог выбирает один новый элемент на занятие, демонстрирует его медленно и объясняет простыми словами. Сначала ребенок понимает, куда направлено действие и как его закончить; затем уточняются положение руки, стопы или согласование с шагом.

1. Подготовка. В игровой разминке выполняется знакомое движение, необходимое для нового элемента: устойчивое положение, шаг или подъем колена.
2. Показ. Педагог демонстрирует целое действие в свободное пространство, затем выделяет один важный признак: «верни руку», «поставь стопу», «остановись на метке».
3. Проба. Дети выполняют действие в медленном темпе на отдельных местах; педагог наблюдает и при необходимости упрощает задачу.
4. Повторение. После короткой паузы действие повторяется небольшими сериями, без требования максимальной силы или скорости.
5. Применение. Освоенное действие включается в сюжетную игру или соединяется с одним знакомым элементом.
6. Обратная связь. Педагог называет конкретный успех и одну следующую задачу. Физическая помощь оказывается бережно, с предупреждением и учетом согласия ребенка.

Положения хэйко-дачи, естественная позиция готовности и сокращенный вариант положения с одной ногой впереди могут использоваться для детей 4–7 лет. Ширина и длина шага подбираются по устойчивости ребенка. От него не требуется точное воспроизведение взрослой глубокой стойки или длительное удержание позы. Колени не блокируются, дыхание не задерживается.

Действия рук включают медленное прямое движение вперед с возвращением, подъем предплечья и движение предплечья вниз или в сторону. Названия цуки, агэ-укэ и гэдан-барай вводятся после понимания движения. Рабочее направление всегда свободно; педагог не использует сверстника как цель. Не требуется жесткая конечная фиксация сустава или удар с усилием.

Подготовка к ката строится через запоминание короткой последовательности, ориентировку и смену направления. Сначала используются дорожка и карточки, затем опоры постепенно снимаются.

Полное официальное ката может быть предметом дальнейшего обучения в специализированной секции; в данной Программе обязательными являются только авторские учебные связки из доступных элементов.

Подготовка к взаимодействию в кумите ограничивается игровыми предпосылками: внимание к партнеру, выбор дистанции, реакция на сигнал и остановка. В играх «Зеркало» и «Шаг вместе» дети находятся на отдельных размеченных дорожках и выполняют только передвижения. Атака, защита от реального удара, контактный обмен действиями и определение победителя не проводятся.

Подбор нагрузки и повторений

Возраст	Ориентировочная серия нового упражнения	Что регулирует педагог
4–5 лет	3–4 медленных повторения технического элемента.	Устойчивость, свободное направление, возвращение руки.
5–6 лет	4–5 повторений; отдельные элементы – с каждой стороны.	Сохранение качества, отдых между сериями, равновесие.
6–7 лет	4–6 повторений; связка – 2–3 спокойных выполнения.	Контроль последовательности, дыхания, дистанции и остановки.

Указанные серии являются методическими ориентирами, а не обязательной нормой. Они уменьшаются при адаптации, пропуске занятий или снижении качества движения. Педагог регулирует нагрузку по наблюдаемым признакам: ребенок понимает задачу, двигается устойчиво, сохраняет обычный цвет лица, не жалуется на боль и способен спокойно ответить на короткий вопрос после паузы.

При выраженной одышке, бледности, головокружении, боли, необычной вялости или резком ухудшении координации работа прекращается. Ребенок остается под наблюдением взрослого; дальнейшие действия выполняются по принятому в организации порядку с обращением к медицинскому работнику и информированием родителей.

Примерные игровые упражнения

- «Светофор». По зрительному сигналу дети идут, замедляются или останавливаются. В младших группах используется только пара сигналов «идем – стоп». Педагог оценивает остановку, а не скорость.
- «Найди свой домик». У каждого ребенка своя крупная метка. По сигналу он возвращается на нее, не толкая других. Задание постепенно включает обход конуса или изменение направления.
- «Тихие следы». Дети идут по напольным меткам, мягко ставя стопу; старшие добавляют знакомое действие руки после остановки. Принудительное удержание равновесия не требуется.
- «Зеркало». Один ребенок или педагог показывает спокойные движения, другой повторяет. Работа проводится без касаний и без направленных на партнера ударных действий.
- «Ловкая дорожка». Прохождение низких препятствий, ползание и действия с мячом. Сложность меняется за счет последовательности, а не высоты опасного оборудования.
- «Собери связку». Дети 5–7 лет выбирают карточки знакомых движений и воспроизводят короткую последовательность. Педагог заранее проверяет безопасность выбранного порядка.

Учебный план

В каждой строке следующей таблицы указан объем одного самостоятельного возрастного модуля. Полный последовательный курс включает 480 занятий; основной курс 4–7 лет – 288 занятий. Учет ведется в занятиях фактической возрастной продолжительности.

Возрастной модуль	Занятий в неделю	Занятий в месяц	Занятий в год	Время, мин	Рекомендуемая подгруппа
4–5 лет	2	8	96	20	10 детей
5–6 лет	2	8	96	25	10 детей
6–7 лет	2	8	96	30	10 детей

Наполняемость является организационной рекомендацией Программы. Фактический состав определяется площадью, расстановкой оборудования, возможностью непрерывного наблюдения и потребностями детей.

2.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Для каждой возрастной группы представлен самостоятельный годовой план. Одна тема рассчитана на два занятия: первое – знакомство и проба, второе – повторение в игровой ситуации. Диагностические темы реализуются через наблюдение за привычной деятельностью. Во всех планах: 48 тем × 2 занятия = 96 занятий; каждый месяц содержит четыре темы и восемь занятий.

Последовательность тем может уточняться без увеличения годового объема. Педагог переносит знакомство с новым элементом, если необходимое подготовительное движение не освоено. В летние месяцы сохраняются общий двигательный материал, культура занятия и восстановление; технические элементы используются только как короткое повторение в безопасных условиях.

І год основного курса для детей 4–5 лет

Месяц	Тема	Количество занятий
Сентябрь	«Здравствуй, карате»: культура занятия и правила	2
Сентябрь	«Мой двигательный опыт»: входное наблюдение	2
Сентябрь	«Мое безопасное место»: дистанция и личная метка	2
Сентябрь	«Начали – стоп»: движение и остановка	2
Октябрь	«Устойчивый малыш»: естественная позиция готовности	2
Октябрь	«Шагаем по следам»: шаг вперед с остановкой	2
Октябрь	«Шаг назад»: возвращение по своей дорожке	2
Октябрь	«Ловкая осень»: равновесие и мягкие прыжки	2
Ноябрь	«Прямая дорожка руки»: подготовка к цуки в воздух	2
Ноябрь	«Верни руку»: завершение одиночного действия	2

Месяц	Тема	Количество занятий
Ноябрь	«Защитный зонтик»: подъем предплечья по показу	2
Ноябрь	«Сметаем листочки»: движение предплечья вниз	2
Декабрь	«Две стороны»: чередование знакомых действий рук	2
Декабрь	«Поворот к ориентиру»: устойчивое изменение направления	2
Декабрь	«Два движения вместе»: шаг и действие руки	2
Декабрь	«Зимняя ловкость»: полоса общих движений	2
Январь	«Вспомним основу»: позиция, шаг, остановка	2
Январь	«Что получается»: промежуточное наблюдение	2
Январь	«Тихие стопы»: точность постановки стоп	2
Январь	«Зеркало педагога»: внимание и повторение движений	2
Февраль	«Руки в порядке»: повторение цуки и защитных движений	2
Февраль	«Шаг и возвращение»: движение по меткам	2
Февраль	«Подними колено»: подготовка равновесия без удара	2
Февраль	«Смелый и добрый»: помощь и мирное решение спора	2
Март	«Слушай и двигайся»: выбор действия по сигналу	2
Март	«Три движения»: короткая связка с показом	2
Март	«Правая и левая»: ориентировка по цветным меткам	2
Март	«Пружинки»: мягкое приземление и устойчивость	2
Апрель	«Дорожка карате»: знакомые действия после остановки	2

Месяц	Тема	Количество занятий
Апрель	«Зеркало друга»: передвижения на отдельных дорожках	2
Апрель	«Сам выбираю темп»: контроль выполнения	2
Апрель	«Пауза помогает»: восстановление после игры	2
Май	«Моя первая связка»: итоговое наблюдение	2
Май	«Покажем семье»: открытое бесконтактное занятие	2
Май	«Я умею остановиться»: закрепление безопасности	2
Май	«Любимая дорожка»: выбор и повторение упражнений	2
Июнь	«Карате на площадке»: метки и безопасное размещение	2
Июнь	«Летняя ловкость»: прыжки, ходьба, действия с мячом	2
Июнь	«Следы и повороты»: пространственная ориентировка	2
Июнь	«Два знакомых действия»: короткое летнее повторение	2
Июль	«Ловкий мяч»: бросок и ловля в доступном варианте	2
Июль	«Замри на метке»: устойчивость после перемещения	2
Июль	«Внимательные друзья»: сигналы и ожидание очереди	2
Июль	«Шаги по дорожке»: повторение передвижений	2
Август	«Вспоминаем руки»: бесконтактные одиночные действия	2
Август	«Моя связка»: два или три освоенных элемента	2
Август	«Навыки сохраняются»: итоговое наблюдение модуля	2

Месяц	Тема	Количество занятий
Август	«Дружный показ»: завершение года без соревнования	2
Всего занятий		96

II год основного курса для детей 5–6 лет

Месяц	Тема	Количество занятий
Сентябрь	«Культура карате»: приветствие, правила, контроль	2
Сентябрь	«Мои умения»: входное игровое наблюдение	2
Сентябрь	«Личное пространство»: дистанция и остановка	2
Сентябрь	«Основные движения»: ходьба, прыжки и равновесие	2
Октябрь	«Устойчивая позиция»: доступное исходное положение	2
Октябрь	«Шаг вперед и назад»: передвижение по дорожке	2
Октябрь	«Цуки с возвращением»: уточнение действия руки	2
Октябрь	«Защитные движения»: доступные варианты уке	2
Ноябрь	«Две стороны тела»: чередование рук и положения ног	2
Ноябрь	«Сначала шаг»: сочетание передвижения и действия	2
Ноябрь	«Фламинго»: подъем согнутой ноги и возвращение	2
Ноябрь	«Мягкая стопа»: подготовка низкого действия ноги	2
Декабрь	«Маэ-гери в воздух»: низкое действие в свободный сектор	2

Месяц	Тема	Количество занятий
Декабрь	«Верни ногу»: устойчивое завершение действия	2
Декабрь	«Три элемента»: знакомая учебная связка	2
Декабрь	«Зимняя дорожка»: общая координация и ловкость	2
Январь	«Повторяем без спешки»: позиции и отдельные действия	2
Январь	«Моя последовательность»: промежуточное наблюдение	2
Январь	«Повороты и метки»: смена направления	2
Январь	«Услышь стоп»: реакция и прекращение движения	2
Февраль	«Руки и шаг»: повторение бесконтактной базы	2
Февраль	«Равновесие после ноги»: контроль возвращения	2
Февраль	«Четыре движения»: связка с наглядной опорой	2
Февраль	«Сила добрых поступков»: сотрудничество в игре	2
Март	«Зеркало»: согласование спокойных передвижений в паре	2
Март	«Дистанция»: сохранение отдельных дорожек	2
Март	«Связка по карточкам»: двигательная память	2
Март	«Ловкость с мячом»: бросок, ловля и перемещение	2
Апрель	«Связка с поворотом»: смена направления без спешки	2
Апрель	«Точность лучше спешки»: один критерий качества	2
Апрель	«Сигнал и выбор»: знакомое действие по условию	2

Месяц	Тема	Количество занятий
Апрель	«Замечаю усталость»: отдых и спокойное дыхание	2
Май	«Покажи свое умение»: итоговое наблюдение	2
Май	«Семья на занятии»: открытый показ и совместная игра	2
Май	«Умею помогать»: доброжелательная работа в паре	2
Май	«Мой следующий шаг»: закрепление индивидуальной задачи	2
Июнь	«Безопасная площадка»: летние правила и ориентиры	2
Июнь	«Летняя дорожка»: общие движения и действия с мячом	2
Июнь	«Короткая связка»: повторение освоенной последовательности	2
Июнь	«Шаги и сигналы»: координация и самоконтроль	2
Июль	«Ловкий и устойчивый»: равновесие в движении	2
Июль	«Передай без спешки»: предметная игра в парах	2
Июль	«Следы в обе стороны»: ориентировка и передвижение	2
Июль	«Собери три движения»: выбор из знакомых элементов	2
Август	«Возвращаюсь в позицию»: завершение рук и ног	2
Август	«Четыре знакомых действия»: самостоятельное повторение	2
Август	«Сохранил умения»: наблюдение завершения модуля	2
Август	«Дружный фестиваль»: итог без мест и поединков	2

Месяц	Тема	Количество занятий
Всего занятий		96

III год основного курса для детей 6–7 лет

Месяц	Тема	Количество занятий
Сентябрь	«Мы занимаемся карате»: культура и правила группы	2
Сентябрь	«Стартовые умения»: входное наблюдение	2
Сентябрь	«Контроль пространства»: дорожки, дистанция, остановка	2
Сентябрь	«Двигательная база»: согласование основных движений	2
Октябрь	«Устойчивые позиции»: выбор доступного положения	2
Октябрь	«Шаг и действие»: согласование передвижения и рук	2
Октябрь	«Две стороны»: чередование освоенных элементов	2
Октябрь	«Защитные движения»: направление и возвращение	2
Ноябрь	«Низкое маэ-гери»: контролируемое действие в воздух	2
Ноябрь	«Равновесие после действия»: спокойная постановка стопы	2
Ноябрь	«Поворот и шаг»: ориентировка по схеме	2
Ноябрь	«Четыре элемента»: связка из знакомой базы	2
Декабрь	«Пять движений»: расширение учебной последовательности	2
Декабрь	«Карточки помогают»: выполнение по зрительной схеме	2
Декабрь	«Завершение связки»: устойчивость и остановка	2

Месяц	Тема	Количество занятий
Декабрь	«Зимняя ловкость»: общие движения с несколькими условиями	2
Январь	«Повторяем основу»: качество одиночных действий	2
Январь	«Моя динамика»: промежуточное наблюдение	2
Январь	«Темп под контролем»: медленно и в обычном темпе	2
Январь	«От сигнала к движению»: внимание и выбор	2
Февраль	«Пять или шесть элементов»: сильная связка	2
Февраль	«Повороты в обе стороны»: пространство и память	2
Февраль	«Одна ошибка – одна подсказка»: осознанная коррекция	2
Февраль	«Смелость и уважение»: правила помощи и общения	2
Март	«Зеркало партнера»: согласованное передвижение	2
Март	«Безопасная дистанция»: движение без приближения к другу	2
Март	«Собери последовательность»: выбор знакомых карточек	2
Март	«Ловкость с предметом»: мяч, метки, смена направления	2
Апрель	«Связка по памяти»: уменьшение наглядной помощи	2
Апрель	«Знаю и объясняю»: правило безопасного занятия	2
Апрель	«Точность остановки»: управление завершением	2
Апрель	«Сам выбираю отдых»: распознавание утомления	2
Май	«Мой итоговый показ»: наблюдение освоения	2

Месяц	Тема	Количество занятий
Май	«Открытое занятие»: демонстрация семье без соревнования	2
Май	«Мы работаем вместе»: сотрудничество в парах	2
Май	«Продолжаю заниматься»: интерес к физической культуре	2
Июнь	«Летние правила»: проверка безопасного пространства	2
Июнь	«Дорожка ловкости»: общая координация на площадке	2
Июнь	«Связка без спешки»: короткое повторение базы	2
Июнь	«Игры по сигналу»: реакция, выбор и контроль	2
Июль	«Равновесие и шаг»: устойчивое движение по ориентирам	2
Июль	«Дружный мяч»: общая предметная игра	2
Июль	«Моя схема»: движение по выбранной дорожке	2
Июль	«Культура спортсмена»: уважение и поддержка	2
Август	«Повторяю обеими сторонами»: знакомые элементы	2
Август	«Моя учебная связка»: пять или шесть доступных действий	2
Август	«Готов двигаться дальше»: наблюдение сохранения умений	2
Август	«Фестиваль друзей»: завершение курса без поединков	2
Всего занятий		96

2.3. РЕЖИМ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся два раза в неделю по утвержденному расписанию. Они включаются в общий режим ребенка с учетом основных занятий, прогулки, приема пищи, сна и других кружков. Повторное проведение полного занятия в тот же день для «отработки» пропуска не допускается. После пропуска педагог предлагает знакомый материал и постепенно возвращает новую задачу.

Основная форма – групповое игровое занятие в небольшой возрастной подгруппе. По потребности используются индивидуальная помощь, работа на отдельных станциях, парные координационные задания, занятие-путешествие, открытое занятие и семейная двигательная встреча. Работа по станциям организуется только при сохранении непрерывного наблюдения взрослого.

Продолжительность и структура занятия

Возраст	Подготовка	Основная часть	Завершение	Всего
4–5 лет	4 мин	12 мин	4 мин	20 мин
5–6 лет	5 мин	15 мин	5 мин	25 мин
6–7 лет	5 мин	20 мин	5 мин	30 мин

Это примерное распределение внутри предельной продолжительности. Основная часть включает короткие паузы и чередование деятельности. В 4–7 лет в нее включаются краткое освоение элемента, его повторение и подвижная игра.

Подготовительная часть включает приветствие, проверку самочувствия, размещение детей, ходьбу и мягкую разминку. Основная часть решает одну ведущую двигательную задачу и закрепляет уже знакомые действия. Заключительная часть снижает темп: спокойная ходьба, обычное дыхание без задержек, расслабление и короткая поддерживающая обратная связь. Примеры приведены в приложении 2.

Методы обучения

Наглядные методы – показ педагогом, напольные метки, карточки последовательности, крупные предметные ориентиры. Педагог выбирает расположение, при котором все дети видят действие, и показывает его в медленном темпе. В младших группах образ движения связывается со знакомой игрушкой или игровым персонажем.

Словесные методы – короткое объяснение, ясный сигнал, образная инструкция и вопрос о понятном условии. Ребенку дается одна новая поправка за раз. Команды произносятся спокойным уверенным голосом; крик, устрашение и наказание физической нагрузкой не используются.

Практические методы – проба действия, повторение, постепенное объединение элементов, изменение одного условия и применение в игре. Игровой метод поддерживает интерес, но педагог сохраняет двигательный смысл задания: в игре на остановку оценивается остановка, в игре на равновесие – устойчивость, а не победа над сверстником.

Организация безопасного пространства

- Перед занятием педагог проверяет покрытие, устойчивость оборудования, свободные проходы и отсутствие мелких или острых предметов.
- Личные метки размещаются так, чтобы при движении рук и ног дети не могли достать друг друга; расстояние увеличивается при передвижениях.
- Направления технических действий выбираются параллельно или в отдельные свободные секторы. Все дети видны педагогу.
- Новые элементы выполняются на месте либо по очереди на одной дорожке. Переход к совместному выполнению возможен после понимания правил.
- При нарушении дистанции, возбуждении или потере качества игра останавливается и упрощается. Ребенок получает понятное повторное объяснение.

- Свисток и громкая музыка не используются как обязательный способ управления. Ведущий сигнал должен быть хорошо различим и не пугать детей.

Форма одежды – удобная спортивная одежда без свисающих деталей; украшения снимаются. Карате-ги может использоваться по выбору семьи, но не является условием участия.

2.4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ С СЕМЬЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Взаимодействие с семьей направлено на поддержку интереса ребенка к движению и согласование безопасной нагрузки. Педагог объясняет содержание возрастного модуля, ожидаемые результаты, правила занятий и способы помощи. Родители сообщают об изменениях самочувствия, значимых ограничениях и других регулярных спортивных занятиях ребенка.

Принципы совместной работы

- Уважение к семье и принятие индивидуального темпа ребенка.
- Открытость содержания занятий и доступность индивидуальной обратной связи.
- Единство правил: отсутствие ударов по людям, право попросить помощь и необходимость сообщать о дискомфорте.
- Добровольность домашних двигательных игр и отсутствие обязательных спортивных нормативов.
- Конфиденциальность диагностических сведений и согласие на фото- и видеоматериалы.

Задачи педагога – познакомить родителей с возрастными возможностями, показать безопасный способ совместной игры, поддержать уверенность семьи и предотвратить завышенные ожидания. Родители привлекаются как партнеры, а не как домашние тренеры, обязанные исправлять технику.

Примерный план взаимодействия с семьями

Период	Форма работы	Содержание
Сентябрь	Вводная встреча, краткая анкета	Цели и правила, самочувствие, опыт ребенка, ожидания семьи.
Октябрь	Консультация	Возрастная нагрузка, одежда и безопасное пространство для игры.
Ноябрь	Практический показ	«Играем в остановку»: понятные сигналы и совместные движения.
Декабрь	Информационная памятка	Поддержка успеха без сравнения с другими детьми.
Январь	Индивидуальная обратная связь	Динамика первого полугодия, необходимая помощь, следующая задача.
Февраль	Совместная двигательная игра	Сотрудничество и правило «сильный бережет другого».
Март	Консультация	Режим отдыха и признаки утомления после занятий.
Апрель	Открытый фрагмент занятия	Показ возрастных игр и контроля движения.
Май	Открытое занятие, индивидуальная беседа	Достижения ребенка и рекомендации на лето.
Июнь–август	Короткие рекомендации, обратная связь	Безопасные подвижные игры, сохранение привычки к движению.

Рекомендации для домашних игр

Для детей 4–7 лет можно предложить игру на остановку, движение по меткам или повторение знакомой последовательности общего характера в течение 5–7 минут. Технические действия допускаются дома только после индивидуального показа педагогом подходящего бесконтактного варианта; самостоятельное освоение новых приемов по видео не предлагается. Ребенок не упражняется в ударах по взрослому, брату, сестре, мебели или твердой мишени.

Педагог просит родителей отмечать интерес ребенка и доступность задания: «Что получилось?», «Когда захотел отдохнуть?». Количество повторений и продолжительность игры не становятся домашним заданием с оценкой. Фото и видео используются лишь по согласованию, без публичного сравнения детей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы требуется спортивный зал или специально оборудованное помещение, соответствующее действующим санитарным требованиям. Покрытие должно быть ровным, нескользким и пригодным для выбранных движений. Стены, выступы и инвентарь не должны создавать опасность столкновения. Во время занятия оборудование, не используемое в работе, убирается из двигательной зоны.

Помещение обеспечивает свободное размещение подгруппы и обзор всех детей. Организуются места для хранения инвентаря, переодевания и питьевой воды. Летняя площадка используется только при ровном сухом покрытии, доступной тени и погоде, позволяющей сохранить комфортные условия; при неблагоприятных условиях занятие переносится в помещение или изменяется его содержание.

Необходимое оборудование и инвентарь

Оборудование	Назначение	Количество
Безопасное упругое покрытие или маты	Общие движения, ползание и мягкие упражнения; поверхность без щелей.	По площади рабочей зоны.
Плоские нескользкие метки, дорожки и следы	Личные места, направления и контроль дистанции.	По одной метке на ребенка; 2–3 дорожки.
Мягкие конусы и низкие препятствия	Обход, перешагивание, ориентировка.	6–10 штук.
Легкие мячи разных размеров	Прокатывание, передача, бросок и ловля.	По одному на пару; запас 2–3 мяча.
Мягкие дуги, низкий туннель	Ползание и прохождение препятствий.	1–2 комплекта.

Оборудование	Назначение	Количество
Обручи и мягкие предметы	Предметные игры и обозначение мест.	По числу выполняющих задание.
Карточки движений и крупных сигналов	Показ порядка действий и выбор задания.	Один комплект на подгруппу.
Секундомер или часы педагога	Соблюдение общей продолжительности и пауз.	1 штука.
Музыкальное устройство при необходимости	Негромкое сопровождение знакомой игры.	1 устройство.

Ударные мешки, жесткие лапы, тяжелые снаряды и силовые тренажеры для реализации Программы не требуются. Зеркало может использоваться только при безопасной установке вне зоны активного движения. Инвентарь регулярно осматривается и очищается; поврежденные изделия немедленно исключаются из работы.

3.2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Информационно-методический фонд включает возрастные пособия по физическому развитию, материалы по начальной базе спортивного карате, планы игровых занятий, карточки движений, диагностические формы и рекомендации для семей. Педагог пополняет фонд по результатам наблюдений и изменяет задания с учетом группы. Наличие готового конспекта не отменяет выбора доступного варианта упражнения.

Средства обучения и воспитания

- Зрительные средства: личные метки, цветные ориентиры, крупные карточки «идем», «стоп», «отдых», последовательности из знакомых движений.
- Предметные средства: мячи, мягкие полосы, обручи, конусы и крупные игрушки, помогающие понять двигательную задачу.

- Коммуникативные средства: понятный сигнал, доброжелательное объяснение, совместный выбор упражнения и конкретная положительная обратная связь.
- Документационные средства: журнал, календарный план, карты наблюдения.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции). Официальный интернет-портал правовой информации: <https://pravo.gov.ru/>.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Регистрационный № 70226 от 26.09.2022. Официальная публикация: <https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (в действующей редакции). Официальный интернет-портал правовой информации: <https://pravo.gov.ru/>.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования». Банк документов Минпросвещения России: <https://docs.edu.gov.ru/document/0e6ad380fc69dd72b6065672830540ac/>.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (в действующей редакции). Таблица 6.6.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Введены с

01.09.2026.

Официальная

публикация:

<https://publication.pravo.gov.ru/document/0001202606020084>.

7. World Karate Federation. Kata Competition Rules. – 2026. Официальные правила и методические материалы: <https://www.wkf.net/documents>.
8. World Karate Federation. Kumite Competition Rules. – 2026. Официальные правила и методические материалы: <https://www.wkf.net/documents>.

Методические пособия Федоровой используются для возрастной организации физического развития; правила WKF – для ориентации педагога в спортивном карате. Соревновательные нагрузки и требования к спортивному отбору на дошкольников в рамках Программы не переносятся.

Приложение 1

Индивидуальная карта учета результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Боевой малыш»

Фамилия, имя ребенка: _____

Возрастная группа: _____ Учебный год: _____

Педагог: _____

Даты наблюдений: входное _____; промежуточное _____;
итоговое _____; завершение модуля _____.

Показатели и уровень необходимой помощи

Показатель	Старт	Январь	Май	Август
Участие и взаимодействие				
Правила безопасности и остановка				
Координация и основные движения				
Равновесие и устойчивость				
Ориентировка и двигательная память				
Содержание возрастного модуля				

3 – самостоятельно; 2 – после повторного показа или напоминания; 1 – при постоянном сопровождении и упрощении; Н/О – не наблюдалось. Общая сумма не рассчитывается.

Описание индивидуальной динамики

Какое задание предлагалось:

Что ребенок делает самостоятельно:

Какая помощь требуется:

Что изменилось по сравнению с входным наблюдением:

Следующая педагогическая задача:

Согласованные рекомендации семье:

Краткая запись коррективной работы

Ребенок / подгруппа: _____ Дата: _____

Наблюдаемая трудность:

Измененное условие задания:

Реакция ребенка:

Результат повторной пробы:

Дальнейшее решение педагога:

Пример заполнения записи

Наблюдаемая трудность: при возвращении на метку ребенок 4–5 лет проходит вплотную к соседу. Изменение: дорожки разнесены, движение проводится по очереди, добавлен зрительный ориентир «мой домик». Результат: после показа ребенок возвращается по своей дорожке. Следующая задача: повторить в знакомой игре и постепенно уменьшить количество напоминаний.

Этот пример описывает педагогический выбор, а не заранее заданный результат для всех детей. При отсутствии положительного изменения задача упрощается дополнительно, проверяется понятность инструкции и учитывается самочувствие ребенка.

Групповая карта педагогических наблюдений

Возрастная группа: _____ Учебный год: _____ Педагог: _____

С – входное наблюдение в сентябре; М – итоговое в апреле. Фактические даты записываются в индивидуальной карте.

№	Фамилия, имя	Участие		Безопасность		Координация		Равновесие		Ориентировка и память		Возрастное содержание	
		С	А	С	А	С	А	С	А	С	А	С	А
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

Карта хранится у педагога и используется для планирования. Значения описывают самостоятельность в возрастном задании; сравнение сумм и ранжирование детей не проводятся.

Приложение 2

Структура и примеры занятий

Во всех примерах время включает объяснение и краткие паузы. Педагог может сократить любую часть при адаптации или утомлении. Количество повторений приблизительное; упражнение заканчивается раньше, если теряется устойчивость, внимание или положительное участие. Новые действия не предлагаются без соответствующей подготовки.

Общие требования к проведению

- Одно занятие решает одну ведущую двигательную задачу.
- Знакомые действия предшествуют новому; после пробы следует игровое закрепление.
- Каждый ребенок имеет понятное место и доступный способ попросить отдых.
- Дети не выполняют технические действия в сторону другого человека.
- Педагог показывает, наблюдает, дает одну подсказку и отмечает конкретный успех.
- Заключительная часть завершает работу спокойным движением и поддерживающей обратной связью.

Пример занятия для детей 4–5 лет

Тема «Прямая дорожка руки»

Продолжительность: 20 минут.

Задача: Познакомить с медленным прямым действием руки в свободное пространство и возвращением; закрепить устойчивость и остановку.

Оборудование: Личные метки, цветная карточка направления, мягкие конусы; свободные параллельные секторы.

Часть занятия	Содержание
Подготовка 4 минуты	Приветствие и проверка размещения. Спокойная ходьба, шаги по меткам. Движения плеч и рук небольшой амплитуды, мягкие наклоны и подъемы на носки – по 3–4 повторения. Напоминание: «Двигаемся только в свободную сторону».
Основная часть 12 минут	Принять устойчивую естественную позицию. Педагог показывает медленное прямое действие руки и возвращение. Проба – 3 повторения каждой рукой с паузой; внимание на завершение, без силы удара. Игра «Стоп на метке»: шаг, остановка, знакомое действие руки – 2–3 раза. Между сериями – ходьба вокруг конуса. Затем повторяется связка «положение – движение руки – возвращение».
Завершение 4 минуты	Спокойная ходьба, опускание и расслабление рук, обычное дыхание. Ребенок показывает, где его безопасное место. Педагог отмечает один успех: «Ты вернул руку и остался устойчивым».

Индивидуализация: Техническое действие заменяется знакомым вытягиванием руки по показу; шаг исключается. Педагог уменьшает число повторений и предлагает более широкую опору. Максимальное разгибание локтя и жесткая фиксация не требуются.

Наблюдаемый результат: Ребенок понимает свободное направление, выполняет действие без контакта, возвращает руку и прекращает движение по сигналу.

Пример занятия для детей 5–6 лет

Тема «Поднял ногу и вернулся»

Продолжительность: 25 минут.

Задача: Закреплять равновесие и контролируемое возвращение ноги после знакомого низкого действия; учить замечать устойчивость.

Оборудование: Личные метки, дорожки, карточки знакомых действий; при необходимости устойчивая опора вне общей дорожки.

Часть занятия	Содержание
Подготовка 5 минут	Приветствие и проверка самочувствия. Ходьба с изменением направления. Мягкие общеразвивающие движения рук и ног – по 4 раза. Подъем согнутого колена небольшой высоты и постановка стопы – 2–3 раза каждой ногой.
Основная часть 15 минут	Повторить устойчивое исходное положение и знакомое действие руки. «Фламинго»: поднять согнутую ногу и вернуть ее – 3 раза с каждой стороны. Если подготовка освоена, повторить ранее разученное низкое маэ-гери в воздух – по 3–4 спокойных выполнения с паузами. Учебная связка из 3 действий: шаг – знакомое действие руки – остановка, 2–3 раза. Игра на координацию по своей дорожке.
Завершение 5 минут	Спокойная ходьба, расслабление плеч и ног, отдых на своей метке. Обсуждение одного признака: «Удалось ли поставить ногу спокойно?» Педагог поддерживает выбор посильной высоты и завершает приветствием.

Индивидуализация: Разгибание ноги исключается; остается подъем колена с доступной опорой или обычный шаг. Высота движения уменьшается. Ребенок, еще не освоивший подготовку, не выполняет ударную форму.

Наблюдаемый результат: Ребенок сохраняет удобную опору, возвращает ногу без падения и может по подсказке уменьшить амплитуду. Действие не направляется на человека.

Пример занятия для детей 6–7 лет

Тема «Моя учебная связка»

Продолжительность: 30 минут.

Задача: Закреплять память, смену направления и контролируемое завершение последовательности из 5–6 освоенных действий.

Оборудование: Карточки знакомых элементов, личные метки, цветные ориентиры направления, отдельные дорожки.

Часть занятия	Содержание
Подготовка 5 минут	Приветствие, проверка свободных направлений. Ходьба и передвижения по меткам. Мягкий общеразвивающий комплекс – по 4–5 повторений. Повторение одного знакомого действия руки каждой стороной без увеличения скорости.
Основная часть 20 минут	По карточкам повторить элементы выбранной связки. Пример из 6 двигательных действий: исходное положение – шаг – защитное движение руки – прямое действие руки – поворот – устойчивое завершение. Выполнить с педагогом, затем 2–3 раза с паузами и меньшей наглядной помощью. Игра «Зеркало» на отдельных дорожках – только спокойные передвижения. Знакомая дорожка ловкости и короткая повторная связка.
Завершение 5 минут	Снизить темп в спокойной ходьбе, восстановить обычное дыхание. Ребенок называет одно правило безопасности и одно удавшееся действие. Педагог дает одну конкретную подсказку на следующий раз. Прощание.

Индивидуализация: Связка сокращается до 3–4 действий, карточки остаются перед ребенком, поворот заменяется шагом к ориентиру. Темп не повышается, пока порядок и устойчивость не сохраняются.

Наблюдаемый результат: Ребенок воспроизводит знакомый порядок, сохраняет свое пространство, контролирует остановку и принимает одну понятную поправку.