




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
Протокол от 18.05.2021 №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Детско-
юношеский центр»


Хацанович П.Н.
Приказ №206/1 от 18.05.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай каратэ Плюс»**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Коржов П.А,
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2020 г.

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	6
Объём программы.....	6
Формы обучения и виды занятий по программе.....	6
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
Учебный план 1 года обучения.....	8
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	8
Учебный план 2 года обучения.....	11
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	11
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
Календарный учебный график.....	15
Условия реализации программы.....	15
Этапы и формы аттестации.....	16
Оценочные материалы.....	17
Методические материалы.....	17
Список литературы.....	18
Приложение №1.....	19
Приложение №2.....	21

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ Плюс»
Разработчик программы:
Коржов Павел Александрович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Коржов Павел Александрович, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
Физкультурно-спортивная
Цель программы:
физическое развитие учащихся 5-7 лет, посредством занятий Киокусинкай каратэ.
Задачи программы:
обучающие: Обучать основам Киокусинкай каратэ
воспитательные: Воспитывать дисциплинированность на занятиях; Способствовать воспитанию взаимовыручки, коллективизма.
развивающие: Расширять двигательный опыт учащихся, способствовать повышению уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости);
Возраст учащихся:
от 5 до 7 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2021
Сроки реализации программы:
2 года (всего 216 часов, по 108 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none">1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических

рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
 - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
 - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Методическое обеспечение программы:

Учебно-методический комплекс.

Материалы из опыта работы педагога.

Материально-техническое обеспечение программы.

Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ Плюс» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай каратэ Плюс» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ Плюс» (далее ДООП) имеет физкультурно- спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы дошкольного образования и основной образовательной программы начального, образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного и основного общего образования.

Актуальность программы

Возраст учащихся, на которых ориентирована ДООП – 5-7 лет. Именно этот период стоит рассматривать как первую возрастную ступень для начала обучения каратэ, так как дети данного возраста вполне адекватно способны усваивать не только упражнения общей физической подготовки, но также и успешно обучаться специальной технике каратэ

Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте 5-7 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Отличительные особенности программы

Педагогическая целесообразность: программы заключается в неоспоримой пользе от занятий Киокусинкай карате для учащихся:

- развитие природных данных (гибкость и разработка суставов);
- исправление недостатков координации;
- развитие дыхательного аппарата;
- умственное развитие;
- формирование положительных черт характера.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ Плюс» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе: «Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции» (Москва, Просвещение, 1986); сборника «Школа Кекусинкай. Традиционная методика обучения каратэ» (Танюшкин А.И., Фомин В.П., Екатеринбург, 2001) и методических рекомендаций, предназначенных для обучения юных

каратистов, разработанных Сенчуриным С.В., Анкудиновым К.Г., Сафроновым А.В., Алымовым А.Н.

1 год обучения :3 раза в неделю по 1 час (стартовый)

2 год обучения :3 раза в неделю по 1 час (базовый)

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай каратэ Плюс» разработана для учащихся от 5 до 7 лет. Занятия проводятся в группах до 15 человек.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай каратэ Плюс» составляет 216 часов: по 108 часов в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай каратэ Плюс»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Конкурс
- Фестиваль
- Праздник
- Дистанционная форма
- Мастер-класс
- Встреча с интересными людьми
- Диспут, дискуссия
- Соревнование

Типы занятий:

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай каратэ Плюс» составляет 2 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 45 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются мессенджеры -Whatsapp , Viber, "ВКонтакте".

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: физическое развитие учащихся 5-7 лет, посредством занятий Киокусинкай каратэ.

Задачи:

- Обучать основам Киокусинкай каратэ ;
- Расширять двигательный опыт учащихся, способствовать повышению уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости);
- Воспитывать дисциплинированность на занятиях;
- Способствовать воспитанию взаимовыручки, коллективизма.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

№	Тема	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	-	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка юного каратиста	6	28	34	Наблюдение сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка по Киокусинкай каратэ	13	25	38	Наблюдение Спарринг
4	Подвижные игры с элементами единоборства	8	26	34	Наблюдение эстафета
5.	Итоговое занятие	1	-	1	наблюдение
	Итого	29	79	108	

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

Цель 1 года обучения: формирование базовых знаний, умений и навыков по Киокусинкай каратэ.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие

- познакомить учащихся с историей возникновения и современного развития Киокусинкай каратэ в России и за рубежом
- обучить учащихся правилам выполнения общеподготовительных, и специально-подготовительных упражнений по Киокусинкай каратэ;
- способствовать формированию знаний учащихся о важности занятия спортом для здоровья;

Развивающие

- развить двигательные способности учащихся;

Воспитательные

- способствовать формированию устойчивого интереса учащихся к занятиям Киокусинкай каратэ;
- способствовать воспитанию культуры общения и поведения учащихся.

1. Вводное занятие (1 час).

Теория. Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале для занятий карате. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год. История возникновения Киокусинкай каратэ. Появление Киокусинкай каратэ в России.

Форма контроля. Наблюдение

2. Общая физическая подготовка (34 часа).

Теория. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.
Оборудование места занятий, необходимый инвентарь. Важные компоненты здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторы, разрушающих здоровье. Зависимости здоровья человека от правильного питания;

умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Роль гигиены и режима дня для здоровья человека.

Практика. Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспышную, с препятствиями. 17 Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. 18 Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 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, подвижные игры. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Подвижные игры

- С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

- С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

- С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

- С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

- С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Форма контроля. Наблюдение, сдача нормативов.

3. Техничко-тактическая подготовка (38 часов).

Теория. Ознакомление с названиями приёмов, стоек Киокусинкай каратэ и правильности произношения: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Правила перемещения в стойках. Инструктаж по ТБ.

Практика. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, Работа рук на месте. Блоки: ага-уке, сото-уке, учи-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Работа ног на месте. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Форма контроля. Наблюдение, спарринг.

4. Подвижные игры с элементами единоборства (34 часа).

Теория. Инструктаж по ТБ. Зачем нужна скорость? Что такое координация движения. Правила поведения при участии в играх.

Практика. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «Забегание по кругу», Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «Пятнашки в парах», «Борьба за ленточку», Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия «Удержись на ногах», Игры с преимущественным развитием силовых качеств. «Борьба за мяч», «Регби» и т.д.

Форма контроля. Наблюдение, эстафета.

5.Итоговое занятие(1час).

Теория. Подведение итогов за учебный год. Награждения.

Форма контроля. Наблюдение.

Учебный план 2 год обучения.
(базовый уровень).

№	Тема	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	-	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка юного каратиста	6	26	32	Наблюдение сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка по Киокусинкай каратэ	12	36	48	Наблюдение спарринг
4	Подвижные игры с элементами единоборства	8	18	26	Наблюдение эстафета
5	Итоговое занятие	1	-	1	Наблюдение
	Итого	28	80	108	

Цель: развитие общей физической подготовленности учащихся через совершенствование ранее изученных технико-тактических основ Киокусинкай каратэ.

Задачи:

Обучающие

формировать оптимальный объём знаний учащихся по теории Киокусинкай карате; закрепить представления учащихся о необходимости ведения ЗОЖ.

Развивающие

формировать у учащихся начальные навыки ведения поединков.

Воспитательные

воспитать у учащегося такого качества личности, как: сопереживание, ответственность и уважение к другим людям через коллективную деятельность на занятиях.

Содержание 2 год обучения

1.Вводное занятие1(час).

Теория. Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Предупреждение травматизма.

Форма контроля. Наблюдение.

2.Общая физическая подготовка (32 часа).

Теория. Правила соблюдения ТБ. Правильная техника бега. Что такое гибкость мышц. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц.

Практика.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, 21 подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10 м, 20 м, 30 м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30 с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30 с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси,

на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за 22 головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Форма контроля. Наблюдение, сдача нормативов.

3. Техничко-тактическая подготовка (48 часов).

Теория. Знакомство с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения: кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Знакомство с новыми названиями блоков в Киокусинкай карате и правильность их произношения: гедан-барай, шуто-уке. Инструктаж по ТБ.

Практика. Отработка стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки Аге уке – гияку цуки Сото уке – гияку цуки Гедан барай – гияку цуки Шуто уке в кокуцу дачи Работа ног на мести и в движении. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кйба дачи) Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кйба дачи) Маваши гери работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ. Выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Форма контроля. Наблюдение, спарринг.

4. Подвижные игры с элементами единоборства (26 часов).

Теория. Знакомство с правилами игр. Правила поведения и взаимодействия в команде. Что такое командный дух. Инструктаж по ТБ.

Практика. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости «Убереги руки», игры с преимущественным развитием координации и ловкости «Пятнашки в парах», «Бой за ленточку», игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия «Проворная рука», игры с преимущественным развитием силовых качеств «Борьба за мяч», «Регби» и т.д.

Форма контроля. Наблюдение, эстафета.

5. Итоговое занятие (1 час).

Теория. Подведение итогов за учебный год. Награждение.

Форма контроля. Наблюдение.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу первого года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

- знание истории возникновения и современного развития Киокусинкай каратэ в России и за рубежом;
- развитые двигательные способности, согласно нормативным требованиям 1 года обучения;
- интерес к занятиям Киокусинкай каратэ;
- знания занятий спортом важности для здоровья.
- Умение выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения по Киокусинкай каратэ в соответствии с правилами.
- культуру общения и поведения на занятиях Киокусинкай каратэ.

К концу второго года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

- знания по теории Киокусинкай карате;
- владение начальными навыками ведения поединков;
- представления о необходимости ведения ЗОЖ;
- сопереживание, ответственность и уважение к другим людям. в совместной деятельности на занятиях.

К концу обучения по программе учащиеся овладевают следующими результатами

Предметные

- владение основами Киокусинкай каратэ

Метапредметные

- расширен двигательный опыт, способствующий повышению уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости);

Личностные

- дисциплинированность на занятиях;
- взаимовыручка, коллективизм.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	108	36	2 раза в неделю	72

				по 2 часа	
2	2 год обучения	108	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Учебный зал - не менее 16 кв. м «лапы» – 15 шт. «макивары» – 30 шт.; Рыцарь- 4 шт.; Эспандеры резиновые - 15 комплектов; Комплекты для спарринга - 6 шт.; стеллаж для инвентаря - 2 шт.; мячи набивные 3-х и 5-ти кг; канаты гимнастические; символика каратэ Киокусинкай; фотографии победителей соревнований Чемпионатов мира и Европы, всероссийских соревнований, фото с выдающимися тренерами и спортсменами.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

– учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
I год обучения		
Текущий контроль	1.Тема. Вводное занятие: - знания основ техники безопасности во время занятий по Киокусинкай каратэ; - представление учащихся об истории развития и возникновения Киокусинкай каратэ в России.	Опрос
	2.Тема. Общая физическая подготовка юного каратиста - умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; -умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см. - умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз; - уровень развития основных физических качеств.	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
	3.Тема. Подвижные игры с элементами единоборства - желание участвовать в подвижных играх с	Педагогическое наблюдение,

	элементами соревнования . - умение играть в спортивные игры с соблюдением правил.	эстафета
Промежуточный контроль	4.Тема. Техничко-тактическая подготовка по Киокусинкай каратэ -знание и умение выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях, согласно содержанию программного материала 1 года обучения	Педагогическое наблюдение, спарринги
II год обучения		
Текущий контроль	1.Тема Вводное занятие - владение представлением о здоровом образе жизни, факторах риска на тренировках.	Фронтальный опрос
	2.Тема Общая физическая подготовка юного каратиста умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; -умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см. - умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз; - уровень развития основных физических качеств.	Наблюдение сдачи нормативов
	4.Тема Подвижные игры с элементами единоборства - желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования . - умение играть в спортивные игры с соблюдением правил.	Наблюдение эстафета
Аттестация по завершению реализации программы	3.Тема Техничко-тактическая подготовка по Киокусинкай каратэ - знание и умение выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.	Наблюдение спарринг

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай каратэ Плюс» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

- Опрос «Правила безопасности», «Факторы риска на тренировке», «История возникновения Киокусинкай каратэ», «Здоровый образ жизни».
- Контрольные нормативы по ОФП
- Педагогическое наблюдение во время проведения спаррингов.

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Киокусинкай каратэ Плюс» включает:

Методическая разработка занятия «Введение во дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Киокусинкай каратэ Плюс».

Специализированные игровые комплексы;

Контрольные нормативы;

Сборник подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. (Страковская В.Л.).

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Групповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Опрос
2	Общефизическая подготовка юного каратиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	малый спортивный инвентарь (резина, гантели, тен.мячи и т.д. учащегося,	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка по каратэ киокусинкай	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагога дополнительного образования. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь учащего. Терминология.	Спарринги
4.	Подвижные игры с элементами единоборства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия,	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, соревнование
	Итоговое занятие	Групповая, фронтальная	Словесный	Проектор, экран, ноутбук	Педагогическое наблюдение.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
2. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
3. Якимов А.М. Основы педагогики дополнительного образования. - М.: Terra-Спорт, 2003.- 176 с
4. Войцеховский С.М. Книга педагог дополнительного образования - М.: ФиС, 1971.- 42 с.
5. Накаяма М. С. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978. – 64 с.
6. Семенов Л.П. Советы педагогу дополнительного образования. - М.: ФиС, 1980. – 46 с.

Список литературы для учащихся

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.- 38 с.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.- 34 с.

Список терминов

Киокусинкай каратэ – это в дословном переводе означает "общество высшей истины". Это контактный стиль каратэ, появившийся в 1950-х гг благодаря мастеру Масутацу Ояма.

Ритуал - при входе в зал необходимо выполнить два ритуальных поклона (выполнить: моротэ гедан барай и произнести громко «Осу!») - обозначает знак приветствия, понимания, уважения.). При входе или оставлении Додзё, всегда стойте лицом в зал, кланяйтесь и говорите «Осу!», затем, встав перед другими учащимися снова поклонитесь и скажите «Осу!». Первый поклон в зале выполняется месту, где проводятся занятия, второй приветствие всем тем, кто находится в этом зале. При выходе из зала так же выполняется два ритуальных поклона.

При входе в зал старшего необходимо встать, и поприветствовать его ритуальным поклоном и громким «Осу!».

Перед началом занятия занимающиеся выстраиваются по поясам, по-старшинству справа налево лицом к «Чинзен».

Порядок поклона в начале тренировки.

Команда старшего: «Сэйза»

1. Дается команда «Чинзен ни рэй» - поклон школе Киокушинкай каратэ,
2. Далее команда «Мокусо» - закрыть глаза и успокоить дыхание, сосредоточить концентрацию на потоке воздуха в легкие и из них, почувствуйте, как будто вы вводите воздух глубоко в живот. Закройте все блуждающие мысли и готовьте себя к тренингу. Продолжайте концентрацию, следя за дыханием;
3. Далее «Мокусо ямэ» - открыть глаза;
4. Далее «Сосай ни Рэй» - поклон основателю школы с громким «Осу!», как символ уважения к Основателю Киокушинкай;
5. «Татэ кудасай» - пожалуйста встаньте, после чего начинается учебно-тренировочные занятия.

Порядок поклона в конце тренировки.

Команда старшего: «Сэйза»

1. Дается команда «Чинзен ни рэй» - поклон школе Киокушинкай каратэ.
 2. «Додзе кун» - клятва. Все ученики громко произносят: «Осу!»
 3. Далее команда «Мокусо» - период размышления.
 4. Далее «Мокусо ямэ» - открыть глаза.
 5. Далее «Сосай ни Рэй» - поклон с громким «Осу».
 6. Старший ученик произносит: «Шихан ни», «Сенсэй ни», «Семпай ни», «Осу аригато годзай ма шта» - все кланяются инструктору и громко повторяют «Осу аригато годзай ма шта»
 7. «Отагай ни осу аригато годзай ма шта» - все снова кланяются, как жест благодарности другим ученикам в группе, громко повторяя «Осу аригато годзай ма шта»
- В переводе с японского «домо аригато годзай ма шта» переводится как большое спасибо.

Стойки –



Удары- это **Сэйкэн цуки** – удар кулаком вперед
Энкэй гяку цуки – удар со скручиванием после кругового блока
Татэ цуки – удар кулаком, расположенным вертикально
Агэ цуки – удар крюком снизу вверх в подбородок
Сита цуки – удар крюком снизу вперед по корпусу
Ороси цуки – удар крюком сверху вниз **Хидза гэри** – удар коленом
Маваси хидза гэри – круговой удар коленом
Кин гэри – удар в пах
Маэ гэри – прямой удар вперёд
Маэ какато гэри – прямой удар пяткой
Маэ кээгэ – маховый удар вперёд
Сото маваси кээгэ – маховый удар снаружи внутрь
Учи маваси кээгэ – маховый удар изнутри наружу
Ёко кээгэ – маховый удар в сторону
Ёко гэри – удар ребром стопы в сторону
Кансэцу гэри – удар ребром стопы в коленный сустав
Маваси гэри – круговой удар вперед
Усиро гэри – прямой удар назад
Ути хайсоку гэри – диагональный удар вперёд
Ороси сото какато гэри – удар сверху вниз после кругового выноса снаружи
Ороси ути какато гэри – удар сверху вниз после кругового выноса изнутри
Какэ гэри (ура маваси гэри) – обратный круговой удар
Усиро маваси гэри («вертушка»)– обратный круговой удар с разворотом на 360 °
Маэ тоби гэри – удар в прыжке вперед
Нидан тоби гэри – двойной удар в прыжке вперёд на разных уровнях
Ёко тоби гэри – удар в прыжке в сторону
Маваси тоби гэри – круговой удар вперёд в прыжке
Усиро тоби гэри – прямой удар назад в прыжке
Усиро маваси тоби гэри («вертушка в прыжке») – круговой удар назад в прыжке
До маваси кайтэн гэри — «вертушка в падении»

Критерии оценивания результатов учащихся по программе

Мониторинг индивидуального физического развития ребенка 5-7 лет (контрольные нормативы)

Оцениваемые параметры, критерии оценки:

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам

2 балла - результаты учащегося укладываются в нормативы или выше.

1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов.

0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

- Бег на 30 м со старта (с) Мал. 8,2-7,5 Дев. 8,3-7,6
- Прыжок в длину с места (см) Мал. 90-105 Дев. 85-102
- Бросок теннисного мяча вдаль (м) Мал. 3-5 Дев. 3-10
- Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз) Мал. 6-10 Дев. 6-9
- Статическое равновесие с открытыми глазами (с) Мал. 15-25 Дев. 20-30
- Гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см) Мал. 4-7 Дев. 7-10
- Прыжок через скакалку (кол-во раз) Мал. 3-5 Дев. 3-10 8.

2. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования

2- балла – учащийся охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш.

1- балл – учащийся участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций, ни при выигрыше, ни при проигрыше.

0- баллов – учащийся не выражает желания участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.

3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

2- балла – движения не скованны, осанка правильная.

1- балл – присутствуют некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки.

0- балла – движения неритмичны, не организованы, учащийся явно сутулится

4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.

2- балла - правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его.

1- балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам.

0-баллов - не укладывается в норматив.

5. Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

2- балла - правильно и хорошо выполняет задания.

1- балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами.

0- баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.

6. Умеет играть в спортивные игры.

2- балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.

1- балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.

0 - баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

Критерии освоения специальных технических и тактических действий.

Уровень усвоения/ Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.
Низкий уровень/ Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Средний уровень/Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий уровень/Отлично	Назвал и выполнил без ошибок