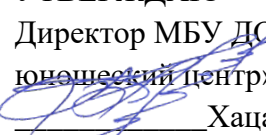




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 17.05.2022 №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Детско-
юношеский центр»

Хацанович П.Н.
Приказ №193 от 17.05.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»**

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчики:
Мерзляков Владимир Прокопьевич,
педагог дополнительного образования;
Трубицина Татьяна Равильевна, методист;
Шарабарина Валентина Валериевна,
старший методист.

Междуреченский городской округ, 2020г.

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	6
Адресат программы.....	7
Объём программы.....	7
Формы обучения и виды занятий по программе.....	7
Срок освоения программы.....	8
Режим занятия.....	8
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	10
Учебный план 1 года обучения.....	10
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	11
Учебный план 2 года обучения.....	17
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	18
Учебный план 3 года обучения.....	26
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	27
Учебный план 4 года обучения.....	30
Содержание учебного плана 4 года обучения.....	30
Планируемые результаты освоения программы.....	33
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	35
Календарный учебный график.....	35
Условия реализации программы.....	35
Этапы и формы аттестации.....	36
Оценочные материалы.....	39
Методические материалы.....	39
Список литературы.....	43
Приложение №1.....	44
Приложение №2.....	47
Приложение №3.....	48
Приложение №4.....	50

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»
Разработчики программы:
Мерзляков Владимир Прокопьевич, педагог дополнительного образования; Трубицина Татьяна Равильевна, методист; Шарабарина Валентина Валериевна – старший методист.
Ответственный за реализацию программы:
Мерзляков Владимир Прокопьевич, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
физкультурно-спортивная
Цель программы:
освоение учащимися знаний, умений и навыков по каратэ.
Задачи программы:
Предметные: <ul style="list-style-type: none"> • формировать знания по физической культуре и спорту, в частности по истории и этике каратэ; • обучать технике и тактике каратэ, судейской практике. Личностные: <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать морально-волевые качества (в том числе черты спортивного характера: волевые качества, целеустремленность и др.), гражданственность, патриотизм; • формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания. Метапредметные: <ul style="list-style-type: none"> • развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные способности; • формировать навыки здорового образа жизни.
Возраст учащихся:
от 7 до 14 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2022
Сроки реализации программы:
4 года года/лет (всего 864 часа, по 216 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; 2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); 6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. 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»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
15. 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);
16. 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);
17. 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)»;
18. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
20. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
21. 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;
22. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;

23. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

24. 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 В.В., старший методист отдела методической работы МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

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 «Каратэ» 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 основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами и основного общего образования.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в имеющимся со стороны детей и их родителей социальном заказе, а также определяется возросшим интересом населения к восточным спортивным единоборствам, ведь каратэ не только способствует укреплению и сохранению здоровья, но и дает возможность овладеть техникой самообороны без оружия. МБУ ДО «Детско-юношеский центр» является единственным в г. Междуреченске образовательным учреждением, на базе которого реализуется программа, способствующая обучению детей города искусству каратэ. Родители хотели бы видеть своих детей физически развитыми, морально сильными, способными выдерживать не только спортивные нагрузки, но и как следствие – учебные.

Отличительные особенности программы

Принципиально новым в программе, в отличие от подходов других авторов, является личная позиция автора к организации учебно-воспитательного процесса. Особый акцент уделяется формированию личностных результатов морально-этической ориентации. Содержание программного материала направлено на формирование таких качеств, как: ответственность, дисциплинированность, умение вести себя в зале и обществе, чувство собственного достоинства и справедливости, готовности постоять за слабого. Таким образом, программа направлена не столько на достижение учащимися спортивных результатов по каратэ, сколько на развитие личности, формирование гражданской позиции.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Каратэ, как вид боевого искусства, интересен для данной возрастной группы детей. Развитие двигательных качеств проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, валеологии, теории и методике физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности объединений.

Уровни сложности содержания программы

Стартовый - 1 год обучения;

Базовый – 2;3 год обучения;

Продвинутый - 4 год обучения.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана для учащихся 7-14 лет. Занятия проводятся в группах из 15 человек.

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

Зачисление детей на обучение по программе осуществляется на основании письменного заявления от родителей (законных представителей) и справки от участкового врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» составляет 864 часа: по 216 часов в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения по программе – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основной вид организации образовательного процесса по реализации ДООП «Каратэ» - групповое занятие.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

Виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Конкурс
- Дистанционная форма
- Мастер-класс
- Встреча с интересными людьми
- 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 проведения занятий

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 уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

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.

Методы, применяемые на учебно-тренировочных занятиях, такие как: метод строго регламентированного упражнения; повторный метод; игровой метод; соревновательный метод; метод словесного и наглядного (сенсорного) воздействия.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» составляет 4 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое, с обязательна переменной продолжительностью 10 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 применяется личная электронная почта и мессенджеры -Whatsapp, Viber, группа 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.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: освоение учащимися знаний, умений и навыков по каратэ.

Задачи:

Предметные:

- формировать знания по физической культуре и спорту, в частности по истории и этике каратэ;
- обучать технике и тактике каратэ, судейской практике.

Личностные:

- воспитывать морально-волевые качества (в том числе черты спортивного характера: волевые качества, целеустремленность и др.), гражданственность, патриотизм;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Метапредметные:

- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные способности;
- формировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы 1 год обучения (стартовый уровень)

Цель: обучение детей основам каратэ.

Задачи:

Предметные

- познакомить учащихся с правилами техники безопасности во время занятий в спортивном зале;
- формировать у учащихся знания по истории возникновения каратэ;
- познакомить учащихся со специальной терминологией, применяемой на занятиях 1 года обучения;
- научить учащихся базовой технике приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 8-7 кю.

Метапредметные

- формировать у учащихся понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, влияния физических упражнений на организм и здоровье, как важнейшего условия саморазвития человека;
- формировать у учащихся основы самоконтроля (самонаблюдение за показателями своего организма в процессе жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания);
- обеспечить учащимся разностороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости.

Личностные

- развивать у учащихся способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- формировать у учащихся навыки самоорганизации (умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям).

Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего часов	теория	практика	
1	Введение. Правила ТБ. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта	4	2	2	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
2	История возникновения и становления каратэ	2	2		Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
3	Общеразвивающие упражнения	90	6	84	
3.1	Техника выполнения ОРУ. Правила подвижных игр	6	6		Фронтальный опрос Педагогическое наблюдение

3.2	Упражнения для развития общих физических качеств.	30		30	Педагогическое наблюдение
3.3	Подвижные игры для развития специальных физических качеств.	24		24	
3.4	Упражнения для развития гибкости	24		24	
3.5	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные нормативы
4	Стойки и положения в каратэ	50	4	46	Педагогическое наблюдение
4.1	Стойка-основа выполнения приема	4	4		
4.2.	Основные стойки	16		16	
4.2	Удары руками и ногами	30		30	
5	Техника атак и защиты	30	6	24	Педагогическое наблюдение
5.1	Техника атак	12	4	8	
5.2	Техника защиты	18	6	12	
6	Кихон (технический комплекс)	30	4	26	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
6.1					
6.2					
7	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
		216	26	190	

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта Инструктаж по ТБ. (4ч.)

Теория. Введение в образовательную программу. Требования техники безопасности к занятиям и месту занятий: оборудование, инвентарь, одежда. Специальные приспособления для соблюдения техники безопасности: бандаж - раковина на пах и корсет на грудь для девочек, капа - защита на зубы, накладки на руки для нанесения ударов по телу. Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на организм ребенка. Самоконтроль за объективными и субъективными показателями организма. Спортивный массаж: разогревание как отдельных мышц спортсмена, так и всего тела. Лечебный массаж (массаж ушибов, больных мышц). Техники расслабления мышц.

Практика.

Самонаблюдение за показателями своего организма в процессе жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания. Отработка полученных знаний по технике расслабления мышц, самомассажа.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос «Техника безопасности и основные теоретические сведения по каратэ»

2.История возникновения и становления каратэ (2 часа)

Теория.

История каратэ. Церемония. Этикет. Поклоны. Каратэ в России и за рубежом. Каратэ как сложная система психофизического тренинга, объединяющая в себе духовную дисциплину,

оздоровительную систему, предмет самообороны и спорт. Что нужно делать человеку, постигающему каратэ. Понятие «Кара».

№	Специальный термин	Что обозначает
Отделы (части) кулака		
1	сэйкэн	истинный кулак
2	уракэн	тыльная сторона кулака
6	йоккокэн	горизонтальный кулак
9	сюто	рука – меч
10	нукитэ	рука – копьё
11	Хай-то	внутренняя часть кисти
12	сетэй	дно ладони
13	хиратэ	плоская рука с разведенными пальцами
14	хайсю	тыл кисти
15	сисю	рука – клюв
16	куматэ	медвежья лапа
17	сото укэ	внешний блок
18	ути укэ	внутренний блок
19	сюто укэ	рука – меч
20	нагаси укэ	Увертка
21	хайсю укэ	тыльная сторона кисти
22	хидзи укэ	локтем
23	моротэ укэ	обеими руками
Отделы ноги		
24	дзесокутэй	верхняя часть подошвы
25	сокуто	стопа – ребро
26	хайсоку	тыл стопы
27	какато	пятка
28	хидза	колени
Способы растяжек		
29	статическая	без движения
30	динамическая	активное движение
31	баллистическая	резкие, быстрые движения

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос «Специальная терминология», «История развития каратэ в России и за рубежом».

3.Общеразвивающие упражнения (90 часов)

3.1. Техника выполнения ОРУ. Правила подвижных игр (6 часов)

Теория

Техника безопасности при выполнении ОРУ. Техника выполнения ОРУ для развития общих физических качеств. Правила подвижных игр: «Кто быстрее», «Охотники и утки». Техника выполнения ОРУ для развития гибкости.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, фронтальный опрос: «Техника выполнения ОРУ», «Правила подвижных игр»

3.2.Упражнения для развития общих физических качеств (30 часов)

Практика

Разнообразные упражнения с предметами и без них. Средства физической подготовки: бег по пересеченной местности, игры, связанные с развитием памяти, координации движения, развития

скоростно-силовых качеств. Гимнастика и игры на развитие мышления и устойчивости. Подвижные игры, эстафеты.

Упражнения для развития силы: гимнастика – потягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание прямых ног лежа на спине, приседание на одной ноге (правой, левой), лазание по канату; Быстроты: легкая атлетика – бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах; Ловкости: легкая атлетика – челночный бег – 3 – 10 м; гимнастика – кувырки вперед, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо правым, левым боком; Выносливости: прыжки через скакалку различными способами, кросс по пересеченной местности, прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с., запрыгивание на высоту 30-40 см. за 60 с.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

3.3. Подвижные игры для развития специальных физических качеств (24 часа)

Практика

Игры для развития силы (перетягивание каната, перетягивания в парах); игры для развития быстроты («Кто быстрее»); игры для развития ловкости: «Кто внимательнее», «Охотники и утки»; игры для развития выносливости.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

3.4. Упражнения для развития гибкости (24 часа)

Практика

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

3.5. Контрольные нормативы (6 часов)

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Формы контроля - сдача контрольных нормативов.

4. Стойки и положения в каратэ (50 часов)

Пояснения к разделу

В каратэ термин стойка (*дэши*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

4.1. Стойка-основа выполнения приема (4 часа)

Теория

Определение понятия «Стойка». Правильная стойка и ее значение. Равновесие и координация действий.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

4.2 Основные стойки (16 часов)

Практика

Стойки:

- нормальная стойка (Хэйсаку-дачи);
- пятки вместе, носки врозь (Мусуби-дачи);
- ноги на ширине плеч (Хейко-дачи);
- ноги на ширине плеч, носки врозь (Дзигота-дачи);
- ноги шире плеч, носки вовнутрь (Найханги-дачи);
- стойка укоренившегося дерева (Санчин-дачи);
- передняя стойка (Зенкутцу-дачи);
- стойка всадника (Киба-дачи);
- задняя стойка (Кокутсу-дачи);
- стойка готовности (Хамми-дачи);
- равновесие в различных стойках.

Передвижения и повороты:

- передвижения вперед, назад в Санчин-дачи;
- передвижения «по-кошачьи» в Неко-аши-дачи;
- передвижения «сумо»;
- передвижения «всадника» в стойке Киба-дачи;
- передвижения с одной ноги впереди в стойке кокутсу-дачи.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

4.3. Удары руками и ногами (30 часов)

Удары руками:

- прямой удар в средний уровень (Геаки-дзуки);
- прямой удар в средний уровень из стойки (Дзуки);
- прямой удар в подбородок (Дзуки);
- круговой удар кулаком сбоку (Маваши-учи);
- удар перевернутой сложенной плоско ладонью в верхний уровень;
- удар вперед перевернутым кулаком (Уракэн- учи)

Удары ногами:

- удар в средний уровень (Маэ-гэри);
- удар вперед (Маэ-гэри);
- круговой удар (Маваши);
- круговой удар в подбородок (Маваши-гэри-джодан);
- круговой удар в сторону (Ёко-гери);

Удары ногами в движении:

- удар вперед в движении (маэ-гери);
- круговой удар в движении (маваши-гери);
- высокий боковой удар в сторону ребром стопы (сокуто-гери).

Блоки в движении:

- верхний блок в движении (джодан-уке);
- средний блок снаружи внутрь в движении (сото-уке);
- нижний блок в движении из диагонального варианта стойки «всадника» (гедан-барай);
- блок «рука-нож» в движении (шуту-уке);
- блок изнутри наружу внутренней частью «рука-нож» в движении (учи-уке).

Дыхание

- правильное дыхание Ибуки

Самозащита

- Еншин (положение рук);
- Каваши ваза (уклонение от ударов);
- Наклоны с места;
- Уклонение от удара

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

5.Техника атак и защиты (30 часов)

5.1 Техника атак (12 ч.)

Теория

Два вида атакующих действий руками: проникающий прямой удар (*цуки*); удар рукой (*учи*). Значимость ударов ногами (*гери*); Фактическая сила удара ногой (имеет большую силу, чем удар кулаком).

Практика

Упражнения базовой технике каратэ Вадо-рю. Удары ногами. Удары руками. Комплекс ударов ногами и руками.

Форма контроля

Педагогическое наблюдение

5.2 Техника защиты

Теория

Техника защиты (*укэ*). Уникальность каратэ: приемы защиты их отличия от приемов защиты в боксе и других видах единоборств. Блоки против удара ногами, работа ног и рук.

Практика

Техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ), уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА), освобождение от захватов, блоки (руками-ногами)

Форма контроля

Педагогическое наблюдение

6. Кихон (технический комплекс - 30 часов)

6.1 Движение в стойке с выполнением ударов (12 ч.)

Теория

Правила передвижения в стойках. Техника безопасности. Правила выполнения ударов в передвижении.

Практика

Выполнение маегери, мавашигери, сокутогери фумикоми, цурикоми маегери, кетте джундзуки.

Форма контроля

Педагогическое наблюдение.

6.2 Движение в стойке с выполнением блоков (18 ч.)

Теория

Правила движение при выполнении блоков. Техника безопасности. Многократность повторов, как средство отработки техники исполнения и развития специфической молниеносной реакции.

Практика

Выполнение упражнений: дзуки, гиакидзуки, тобикомидзуки, джундзукиноцукоми,

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

7. Упражнения на снарядах: грушах, лапах (10 часов)

Теория.

Разнообразие снарядов, используемых в тренировочной практике каратэ. Виды, назначение и функции снарядов. Перчатки для отработки точных ударов (наноса удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых

тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись, как эффективное вспомогательное средство для изучения новых техник и совершенствование сложных движений.

Практика

Отработка упражнений на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятия после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

2 год обучения (базовый уровень)

Цель-расширение у учащихся знаний, отработка ими умений и навыков по каратэ.

Задачи:

Предметные

- познакомить учащихся с историей развития спорта и олимпийского движения, рассказать об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- познакомить учащихся со специальной терминологией, применяемой на занятиях 2 года обучения;
- обучать учащихся основным техническим приемам в ударных действиях руками и ногами, необходимых для присвоения оранжевого пояса 6-кю;
- познакомить с правилами участия в соревнованиях по каратэ.

Метапредметные

- обучать учащихся способам наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, использованию этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- обеспечить учащимися разностороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, в соответствии с контрольными нормативами, согласно содержанию программного материала 2 года обучения.

Личностные

- способствовать формированию нравственных ориентиров, посредством ознакомления с понятиями «Духовность», «Нравственность», «Мораль», «Гражданственность», «Патриотизм» и т.д.

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	2	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
2	Теоретические сведения и спортивная терминология	12	12		Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
3	Общеразвивающие упражнения	80	6	74	Педагогическое наблюдение, опрос. Контрольные нормативы
3.1	Корректирующие и специальные физические упражнения	26	6	20	Опрос. Педагогическое наблюдение.
3.2	Специальная физическая подготовка на материале гимнастики с основами акробатики	24		24	Педагогическое наблюдение
3.3	Специальная физическая подготовка на материале легкой атлетики.	24		24	Педагогическое наблюдение
3.4.	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные нормативы

4	Стойки и положения в каратэ	10	2	8	Педагогическое наблюдение
5	Техника атак и защиты	14	4	10	Педагогическое наблюдение
6	Кихон (технический комплекс)	40	10	30	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
6.1	Техника выполнения Кихон 2 года обучения	10	10		Педагогическое наблюдение
6.2	Отработка технического комплекса	30		30	Контрольные нормативы
7	Ката (установочное упражнение)	22	4	18	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
8	Кумитэ (поединок)	4		4	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
10	Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям	22	8	14	Педагогическое наблюдение.
		216	46	170	

Содержание учебного плана, 2 года обучения

1. Техника безопасности (2 часа)

Теория. Основные задачи 2 года обучения по программе. Требования техники безопасности к занятиям и месту занятий: оборудование, инвентарь, одежда. Профилактика травматизма на занятиях.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос «Требования к месту занятий».

2. Теоретические сведения и спортивная терминология (12 часов)

Теория. Функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения посредством физических упражнений. Олимпийские игры в Древней Греции и современное олимпийское движение; современное состояние физической культуры и спорта в России; История ката. Философия каратэ. Духовные принципы и моральные качества. Формирование нравственных ориентиров человека. Гражданские права и обязанности Родина. Японская терминология, встречающаяся в тренировочном процессе (Яме, Хаджиме, Сейдза, Тате, Рей и т.д.).

№	Специальный термин	Что обозначает
Отделы (части) кулака		
1	иппонкэн	выступающий средний палец
2	хиракэн	плоский кулак
3	кэнцуй	кулак – молот
4	йококэн	горизонтальный кулак
5	какадака иппонкэн	кулак с выступающим указательным пальцем
6	кагитэ	рука – ключ

7	нихон нукитэ	рука - копые с выступающими двумя пальцами -2
8	Хай-то	внутренняя часть кисти
9	кокэн	Дуга - 2
10	хидзи	Локоть - 2
11	отоси укэ	отбивание вниз -2
12	какэ укэ	Зацепка - 2
13	су куй укэ	Черпак - 2
14	нагаси укэ	Увертка
15	хидзи укэ	Локтем
16	ваукэ	Кольцевой - 2
17	маваси укэ	Поворот - 2

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос «Японская терминология», «Современное состояние физической культуры и спорта в России», «Духовные принципы и моральные качества», «Гражданственность и патриотизм».

3.Общеразвивающие упражнения (90 часов)

3.1 Корректирующие и специальные физические упражнения (6 часов)

Теория

Техника безопасности во время выполнения общеразвивающих упражнений: с предметами и без предметов, на снарядах, в условиях преодоления препятствий, при выполнении упражнений на тренажерах. Назначение корректирующих упражнений. Упражнения для повышения функциональных возможностей организма. Специальные физические упражнения и их значение для занятий каратэ.

Практика

- наклоны, повороты, размахивания;
- упражнения с предметами: палкой, гантелями, набивными мячами, скакалкой;
- упражнения в висах и упорах (поднимание ног, отжимания, подтягивания);
- упражнения на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях);
- упражнения в естественных условиях на местности (преодоление естественных препятствий);
- упражнения на элементарных тренажерах;
- упражнения для исправлений дефектов физического развития (корректирующие);
- волевые упражнения (медленные статические движения без внешнего сопротивления)

Упражнения «не своего» вида спорта, применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышения его функциональных возможностей;

- кроссовый бег, спринтерский бег, прыжки, метания;
- ходьба на лыжах;
- плавание;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, , регби);
- подвижные игры;
- гимнастика, акробатика.

Формы контроля. Опрос: «Техника безопасности во время выполнения ОРУ», «Функциональные возможности организма, упражнения для их повышения», «Значение «СФП для занятий каратэ». Педагогическое наблюдение

3.2. Специальная физическая подготовка на материале гимнастики с основами акробатики (24 часа)

Практика. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпалов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой;

высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногами, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с ассиметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широко ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижений; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым, левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-2 кг, гантели до 100-200 гр., гимнастические палки); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением, лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами направо (налево)); переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Форма контроля - педагогическое наблюдение.

3.3.Специальная физическая подготовка на материале легкой атлетики (24 часа)

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и обеих ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с сохраняющимся или уменьшающимся интервалами отдыха; бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег (6 мин.).

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и обеими руками

из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на шесте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед правым и левым боком, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующие спрыгивание; спрыгивание с корки матов и последующее спрыгивание на неё.

Формы контроля – педагогическое наблюдение.

3.4. Контрольные нормативы

Практика. Сдача контрольных нормативов

Формы контроля. Контрольные нормативы.

4. Стойки и положения в каратэ (10 часов)

Теория

Техника выполнения задней стойки, стойки кошки, стойки готовности. Правила выполнения ударов руками и ногами. Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте. Совмещение защитных и атакующих действий – различные связки блок-удар. Быстрый переход от защиты к нападению, выполнение контратакующих действий. Передняя подножка - задняя подножка. Добивания в случае падения противника. Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон). Технико-тактические задания, воссоздающих различные модели соперников.

Практика

Стойки:

- задняя стойка (Кокутсу-дачи);
- стойка кошки (Неко-ален-дачи);
- стойка готовности (Хейко-дачи);
- равновесие в различных стойках.

Удары руками:

- удар по подбородку сложенной плоско ладонью (шутто-учи);
- удар сложенной плоско ладонью под нос (хоито-учи);
- удар «рукой-копьем» (нукитэ);
- удар «рука-молот» (тетцуки);
- двойные удары руками (моротэ-тсуки).
- прямой удар в средний уровень (Геаки-дзуки);
- прямой удар в средний уровень (Дзуки);
- прямой удар в подбородок (Дзуки);
- круговой удар кулаком сбоку (Маваши-учи);
- удар перевернутой сложенной плоской ладонью (Хайто);
- удар вперед перевернутым кулаком (Уракэн- учи);

Удары ногами

- круговой удар (Маваши);
- круговой удар в подбородок (моваши-гери-джодан);
- круговой удар наружу (Учи-маваши-кеаге);
- задний удар в корпус (уширо-гери);
- удар ногой с разворота (уширо-моваши-гери);
- удар вперед (Маэ-гэри);
- высокий удар (Кеаге-мае-гери).

Блокирование

- средний блок запястьем изнутри наружу (ути - чудан-укэ);
- двойной блок-защита (моротэ-укэ);

- круговой блок (моваши укэ);
- круговой блок ребром ладони (шоэ-моваши-укэ);
- защита запястьем (кокэн-укэ);
- защита противоположной стороной ребра ладони (хайто-ути);
- защита двумя руками (моротэ-укэ).

Передвижения:

Вперед, назад в стойках с комбинациями ударов ногами и руками с блоками.

Передвижения и повороты:

- передвижения вперед, назад в Санчин-дачи;
- передвижения «по-кошачьи» в Неко-аши-дачи;
- передвижения «сумо»;
- передвижения «всадника» в стойке Киба-дачи;
- передвижения с одной ноги впереди в стойке кокутсу-дачи

Спарринги

- обусловленное передвижение на три шага «атака-защита» (Якусоку-кумитэ);
- бой один раунд (кумитэ) – 30 секунд

Макивара:

- сейкен цуки;
- уракен саун учи;
- хайто;
- мавашу-цуки и мавашу –гери.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

5.Техника атак и защиты (14 часов)

Теория

Техника выполнения ударов руками и ногами в движении. Выполнение блоков в движении.

Техника спаррингов. Самозащита. Тренировочные схватки.

Практика

Приемы в движении:

Удары руками:

- верхний удар кулаком;
- средний удар кулаком;
- восходящий удар кулаком вверх;

Удары ногами:

- круговой удар в движении (маваши гери);
- высокий боковой удар в движении (йоко-гери джодан).

Блокирование в движении:

- блок снаружи внутрь основанием ладони в движении (мотэй укэ);
- блок Дзедан-уке предплечьем;
- гедан-барай от удара ногой в средний уровень.

Тренировочные схватки (спарринги):

- передвижение на три шага «атака-контратака»;
- для Учащихся 2-го года обучения два раунда по 60 секунд со сменой партнера;

Самозащита:

- мороте;
- кивашу ваза (уклонение от ударов);
- наклоны с поворотом;
- перпендикулярное перемещение от линии удара.

Макивара:

- сейкен цуки;
- Уракен учи;
- Хайто;
- Маваши-гери и мае-гери.

Удары ногами:

- удар ногами в прыжках в два уровня (Нидан-тоби-гери);
- удар ногой в сторону (йоко-гери).

Передвижения:

- из стойки в стойку с комбинациями ударов рук и ног с блоками;
- передвижения в боевой стойке (камаэ).

Блокирование

- Круговой блок:
- правый круговой блок (маэ-шуте-мовашиукэ);
- левый круговой блок (маэ-шуте-мовашиукэ);
- правый круговой блок «рукой-ножом» (шуте-моваши укэ);
- левый круговой блок «рукой-ножом» (шуте-моваши-укэ)
- Круговой обратный удар:
- обратный удар рукой (кокэн укэ);
- обработка обхватов и захватов руки противника

Тренировочные схватки:

- передвижения на три шага «атака-защита-контратака»;
- «опережающая контратака» в боевой стойке (Камаэ);
- контактные бои с меняющимся противником 3 поединка по 60 секунд.

Тамешивари (разбивание предметов)

Удары руками:

- удары по бумаге;
- удары по воде;
- гашение свечи.

Самозащита:

- мороте;
- Сайбон кумите (бой в три шага);
- наклоны с поворотом;
- перпендикулярное перемещение от линии удара.

Макивара:

- Сейкен цуки;

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

6.Кихон (технический комплекс) (40 часов)

6.1. Техника выполнения Кихон 2 года обучения (10 часов)

Теория

К техническому комплексу кихон (1 года обучения) добавляется 3 упражнения: кетте гиакидзуки, цурикоми мавашигери и цурикоми фумикоми. Всего 12 упражнений.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

6.2. Отработка технического комплекса (30 часов)

Практика

Отработка 12 упражнений: дзуки, гиакидзуки, тобикомидзуки, джундзукиноцуками, маегери, мавашигери, сокутогери фумикоми, цурикоми маегери, кетте джундзуки. кетте гиакидзуки, цурикоми мавашигери и цурикоми фумикоми.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

7. Ката (установочное упражнение) (22 часа)

Пояснения к разделу

Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении учащегося. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Теория:

Ката - это воображаемый бой с тенью. Правильная последовательность выполнения определенного количества движений для каждого Ката. Схемы передвижений.

Три правила для динамичного выполнения ката: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

Поклон, неотъемлемая часть ката.

Ритуал выполнения Ката: приветствие, после которого каратист встает в позицию "йой" (позиция готовности); затем он начинает исполнять последовательность технических элементов: защиты, атаки, прыжки, удары и их комбинации. В моменты наивысшей концентрации каратист подчеркивает свои действия "киай". Затем этот воображаемый бой останавливается, и каратист возвращается в позицию "йой".

Практика

На втором году обучения используется Пинан 1-3 (пинан – это серия технических элементов защиты, ударов ногами и руками, прыжков в определённой последовательности), пинан Джодан, Нидан, Сандан.

- Пинан Джодан («1-й уровень») содержит элементарные и незамысловатые приемы контакта конечностями, свойственные начальной фазе обучения.
- Пинан Нидан («2-й уровень») имеет уже несколько более сложные приемы, которые включают противодействия захватам.
- Пинан Сандан («3-й уровень») содержит ещё более сложные техники, в нем уже содержатся броски, подсечки, замковые захваты и прочие методы боя, которые могут использоваться, если вы и соперник захватили друг друга (clinch). Поэтому, можно сказать, что даже первые три ката Пинан уже содержат достаточно приёмов, чтобы уметь создать достаточное сопротивление.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

8. Кумитэ (поединок) (4 часа)

Пояснения к разделу

В кумитэ учащийся учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

Два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде это спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Практика

Учащиеся участвуют в 3-х соревнованиях.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

9. Упражнения на снарядах: грушах, лапах, макиварах. (10 часов)

Теория

Техника безопасности при работе на снарядах.

Практика

Отработка ударов руками и ногами на снарядах.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

10. Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям (22 часа)

Пояснения к разделу

Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера. Психологическая подготовка учащегося, занимающегося каратэ, предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Подготовка к соревнованиям подразумевает формирование у учащихся состояния оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенного в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет учащемуся наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

На втором году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на втором году обучения; учащиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на татами, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы.

Теория

- Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, самонаблюдение и самоанализ, поощрения и наказания.
- Правила участия в соревнованиях.
- Основы дыхания в вадо-рю каратэ-до: глубокое дыхание, Ибуки-ревуший водопад, Ногаре- дай «поток воды», Ногаре- шо.

Практика

Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для учащегося как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях.

- Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.
- Отработка дыхательных упражнений.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

**3 год обучения
(базовый уровень)**

Цель - углубленное обучение детей каратэ.

Задачи:

Предметные

- углубить знания учащихся по специальной терминологии, применяемой на занятиях 3 года обучения;
- совершенствовать основные технические приемы в ударных действиях руками и ногами, необходимые для присвоения зелёного пояса 5-кю.

Метапредметные

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, необходимую для выполнения контрольных нормативов, согласно содержанию программного материала 3 года обучения;

Личностные

- способствовать формированию дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать формированию умения вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

**Учебный план 3 года обучения
(базовый уровень)**

№п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Техника безопасности, теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология	4	4	-	Фронтальный опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	80	6	74	Опрос; Педагогическое наблюдение; Контрольные нормативы
2.1.	Теоретические сведения по разделу	6	6		Опрос
2.2.	Упражнения по общефизической подготовке	30	-	30	Педагогическое наблюдение
2.3.	Упражнения «не своего» вида спорта (30 часов)	30	-	30	
2.4.	Восстановительные упражнения	8	8	-	
2.5	Контрольные нормативы	6		6	Контрольные нормативы
3.	Стойки и положения в каратэ	10	-	10	Педагогическое наблюдение
4.	Техника атак и защиты	16	-	16	Педагогическое наблюдение
5	Кихон (технический комплекс)	40	10	30	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
5.1	Постановка дыхания	6	2	4	Педагогическое наблюдение

5.2	Удары руками ногами	18	4	14	Педагогическое наблюдение
5.3	Блоки	16	4	12	Педагогическое наблюдение
6	Ката (установочное упражнение)	22	-	22	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
7	Кумитэ (поединок)	8	-	8	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
8	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10	-	10	Педагогическое наблюдение
9.	Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям	26	6	20	Педагогическое наблюдение. Соревнования.
		216	34	200	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Техника безопасности, теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология (4 часа)

Теория.

Требования техники безопасности к занятиям и месту занятий: оборудование, инвентарь, одежда. Профилактика травматизма на занятиях. Предупреждение травм при выполнении физических упражнений. Терминология (см. 1-2 года обучения)

Формы контроля. Фронтальный опрос «ТБ на занятиях по каратэ», «Причины утомления».

2.Общеразвивающие упражнения (80 часов)

2.1. Теоретические сведения по разделу (6 часов)

Теория

Техника безопасности при выполнении ОРУ. Значение дыхательной гимнастики. Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, закаливающих процедур, питания, режима дня. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности

Форма контроля – опрос «Значение дыхательной гимнастики», «Гигиена и режим дня», «Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности»

2.2. Упражнения по общефизической подготовке (30 часов)

Практика

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Упражнения для рук, туловища и ног.
- Упражнения с предметами: палкой, гантелями, набивными мячами, скакалкой;
- Упражнения в висах и упорах (поднимание ног, отжимания, подтягивания);
- Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях);
- Упражнения в естественных условиях на местности (преодоление естественных препятствий);
- Упражнения на элементарных тренажерах.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

2.3. Упражнения «не своего» вида спорта (30 часов)

Практика

Упражнения «не своего» вида спорта, применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышения его функциональных возможностей;

- кроссовый бег, спринтерский бег, прыжки, метания; упражнения для исправлений дефектов физического развития (корректирующие);
- волевые упражнения (медленные статические движения без внешнего сопротивления);
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой.
- упражнения с набивным мячом и теннисным мячом;
- строевые и порядковые упражнения.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

2.4. Восстановительные упражнения (8 часов)

Практика

Упражнения на расслабление. Дыхательная гимнастика

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

2.5 Контрольные нормативы (6 часов)

Практика.

Выполнение контрольных нормативов.

Формы контроля. Контрольные нормативы.

3. Стойки и положения в каратэ (10 часов)

К ранее изученным на 2 году обучения стойкам и передвижениям добавляются:

Удары руками:

- прямой удар в средний уровень (Геаки-дзуки);
- прямой удар в средний уровень из стойки (Дзуки);
- прямой удар в подбородок (Дзуки);
- круговой удар кулаком сбоку (Маваши-учи);
- удар перевернутой сложенной плоско ладонью по в верхний уровень (Шуто-учи-учи);
- удар вперед перевернутым кулаком (Уракэн-учи);
- правый и левый удары кулаком (перевернутым) (Уракэн-саю-учи).

Удары ногами:

- круговой удар (Уро-маваши);
- круговой удар ногой (Уширо-гери).

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

4. Техника атак и защиты (16 часов)

Практика. На 3 году обучения отрабатываются изученные ранее комбинации движений.

Тренировочные схватки - для учащихся 3-го года обучения три раунда по 60 секунд со сменой партнера

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

5. Кихон (технический комплекс) (40 часов)

5.1 Постановка дыхания (6 ч.)

Теория Как правильно дышать? Важность дыхания для спортсмена. Принципы дыхания.

Практика Дыхание очень короткое и быстрое при ударе, рукой – Цуки, ногой – Кэри.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

5.2 Удары ногами и руками (18 ч.)

Теория Техника безопасности при выполнении ударов руками, ногами.

Практика Отработка ударов ой цки; гьяку цки; кизами цки; маитэ; моротэ цки; маваши цки, мае гери кекомимаваши гери; йоко гери кеаге; йоко гери кекоми; уширо гери; йоко тоби гери; мае тоби гери; хиза гери.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

5.3. Блоки (16 ч.)

Теория Техника безопасности. Основные правила при выполнении блоков при ударе

руками. Основные правила выполнения блоков при ударах ногами.

Практика Отработка блоков верхний блок –аге укэ, нижний блок гедан –бараи, сото уке, учи-уке, шуто-уке. Технический комплекс тот-же с добавлением упражнений: Гиаки –дзуки ноцукоми.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

6. Ката (установочное упражнение) (22 часа)

Практика.

Пинан 1-5. В дополнение к главной серии Пинан 1-3, Пинан Ёндан и Пинан Годан (соответственно «4-й» и «5-й уровень») являются подсерией в Пинан, предназначенной для относительно более сложных случаев, возникающих в бою.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

7. Кумитэ (поединок) (8 часов)

Практика.

Учащиеся участвуют в 5-ти соревнованиях

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

8. Упражнения на снарядах: грушах, лапах (10 часов)

Практика.

Отработка ранее изученных ударов на различных снарядах

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

9. Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям (26 часов)

Теория

Дисциплина на соревнованиях. Уважительное отношение к сопернику. Умение вести диалог, нахождение компромиссов. Предстартовые состояния и значение разминки перед соревнованиями.

Постановка перед учащимися трудных, но выполнимых задач, убеждение обучающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

Практика.

Освоение учащимися методики формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

Совместно с учащимися определение задач предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизация их на каждые соревнования. Корректировка задач по мере необходимости.

Применение с учащимися методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировочных занятий, прикидок, учебных соревнований. Дыхательная гимнастика: глубокое дыхание, Ибуки-ревуший водопад, Ногаре дай «поток воды», Ногаре шо.

Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Соревнования.

**4 год обучения
(продвинутый уровень)**

Цель – совершенствование знаний, умений и навыков учащихся по каратэ.

Задачи:

Предметные

- совершенствовать знания учащихся по специальной терминологии, применяемой на занятиях 4 года обучения;
- совершенствовать основные технические приемы, необходимые для присвоения синего пояса 4-кю.

Метапредметные

совершенствовать широкий арсенал двигательных действий и физических упражнений из общей физической подготовки, акробатики, гимнастики, каратэ; способствовать активному их использованию в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные

- формировать умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях и оперативно принимать решение, находить способы поведения и взаимодействия со сверстниками в данной ситуации;
- способствовать формированию гражданственности и патриотизма, посредством ознакомления, с информацией о знаменитых каратистах России.

**Учебный план, 4 года обучения
(продвинутый уровень)**

№п/п	Название раздела/ темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Техника безопасности, теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология	6	6	-	Педагогическое наблюдение, Фронтальный опрос
2	Общеразвивающие упражнения	70	-	70	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
2.1.	Легкая атлетика	30	-	30	Педагогическое наблюдение
2.2.	Силовая подготовка	30	-	30	
2.3.	Контрольные нормативы	10	-	10	Контрольные нормативы
3	Стойки и положения в каратэ	14	-	14	Педагогическое наблюдение
4	Техника атак и защиты	16	-	16	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
5	Кихон (технический комплекс)	40	-	40	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
5.1	Выполнение на месте технического комплекса	20	-	20	Педагогическое наблюдение
5.2	Выполнение в передвижение технического комплекса	20	-	20	Педагогическое наблюдение

6	Ката (установочное упражнение)	22	-	22	Контрольные нормативы
7	Кумитэ (поединок)	10	-	10	Педагогическое наблюдение в процессе соревнований
8	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	20	-	20	Педагогическое наблюдение
9	Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям	18	4	14	Педагогическое наблюдение
		216	10	206	

Содержание учебного плана, 4 год обучения

1. Техника безопасности, теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология (6 часов)

Теория.

Введение в образовательную программу, задачи 4-го года обучения. Требования техники безопасности к занятиям и месту занятий: оборудование, инвентарь, одежда. Профилактика травматизма на занятиях. Выдающиеся спортсмены России, выдающиеся каратисты России и мира.

Терминология (см. 1-2 года обучения)

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос «Выдающиеся каратисты России и мира».

2. Общеразвивающие упражнения (70 часов)

2.1. Легкая атлетика (30 часов)

Практика

Кросс. Бег на стадионе на длинные дистанции с повышением дистанции.

Циклические ускорения. Упражнения на скоростную выносливость, чередование ускорения на 200-300 м с ходьбой и отдыхом.

Короткие ускорения. Упражнения на повышение скорости. Ускорения 20-30 м чередующиеся с отдыхом и дыхательными упражнениями.

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения с увеличением количества подходов и повторений для силы ног.

Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку и гибкость разных частей тела.

Упражнения для формирования правильной осанки

Спортивные и подвижные игры: спортивные игры; футбол, волейбол и другие; подвижные игры. Эстафеты. Командные эстафеты на различные дистанции и с выполнением различных.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

2.2. Силовая подготовка (30 часов)

Практика

Упражнения на турнике и брусьях. Подтягивания на турнике, отжимания на брусьях и другие упражнения на силу.

Упражнения со своим весом. Приседания, отжимания, пресс и другие силовые упражнения с собственным весом.

Упражнения со свободными весами. Упражнения с гантелями, штангами и на тренажерах для повышения силы. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

2.3. Контрольные нормативы (10 часов)

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Формы контроля. Контрольные нормативы.

3.Стойки и положения в каратэ (14 часов)

Практика.

Совершенствование всех изученных стоек с 1 по 3 года обучения

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

4. Техника атак и защиты (16 часов)

Практика. На 4 году обучения отрабатываются изученные ранее комбинации движений.

Отработка тренировочных схваток.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

5.Кихон (технический комплекс) (40 часов)

5.1. Выполнение технического комплекса на месте (20ч.)

Практика Боевые удары руками и ногами в верхний уровень. Боевые удары руками и ногами в средний уровень. Боевые удары руками и ногами в нижний уровень.

Форма контроля

Педагогическое наблюдение

5.2. Выполнение технического комплекса в движении (20 ч.)

Практика. Совершенствование ранее изученных комплексов в движении на 3 счета, на 3 счета.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

6.Ката (установочное упражнение) (22 часа)

Практика. Пинан 1-5

Формы контроля. Контрольные нормативы.

7.Кумитэ (поединок) (10 часов)

Практика.

Участие в соревнованиях

Формы контроля. Педагогическое наблюдение в процессе соревнований

8.Упражнения на снарядах: грушах, лапах (20 часов)

Практика.

Отработка ранее изученных ударов на снарядах

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

9.Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям (18 часов)

Теория.

Анализ соревнований: цель выступления, результат, технико-тактические приемы призеров, систематизация ошибок, причина ошибок, когда были допущены ошибки, внесение коррективов, умение правильно оценить силу противника (технические и тактические возможности, морально-волевые качества).

Практика

Выполнение установок педагога по тактическим приемам.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов

Предметные

- знание техники безопасности на занятиях в спортзале;
- знание истории возникновения каратэ;
- знание основной терминологии, применяемой на занятиях 1 года обучения;
- навыки и умения, необходимые для присвоения желтого пояса(8-7кю).

Метапредметные.

- понимание, того, что физическая культура является средством организации здорового образа жизни, осознавать влияние физических упражнений на организм;
- навыки самоконтроля (самонаблюдение за показателями своего организма в процессе жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания);
- разносторонняя физическая подготовки с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, в соответствии с контрольными нормативами, согласно содержанию программного материала 1 года обучения.

Личностные.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

Предметные

- знание истории развития спорта и олимпийского движения, их положительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами.
- владение специальной терминологией, применяемой на занятиях 2 года обучения;
- владение основными техническими приемами в ударных действиях руками и ногами, необходимые для присвоения оранжевого пояса 6-кю;
- знание правил участия в соревнованиях.

Метапредметные

- умение вести наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, будут уметь использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, в соответствии с контрольными нормативами, согласно содержанию программного материала 2 года обучения.

Личностные

- демонстрация учащимися нравственных ориентиров, знание понятий «Духовность», «Нравственность», «Мораль», «Гражданственность», «Патриотизм».

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Предметные

- знание специальной терминологии, применяемой на занятиях 3 года обучения;
- демонстрация основных технических приемов в ударных действиях руками и ногами, необходимые для присвоения зеленого пояса 5-кю;

Метапредметные

- разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы, гибкость, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, в соответствии с требованиями контрольных нормативов, согласно содержанию программного материала 3 года обучения.

Личностные

- дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- способность вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Ожидаемые результаты, 4 год обучения

Предметные

- владение специальной терминологией, применяемой на занятиях 4 года обучения;
- владение основными техническими приемами, необходимыми для присвоения синего пояса 4-кю;

Метапредметные

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из общей физической подготовки, акробатики, гимнастики, каратэ; и активное использование их в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные

- умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях и оперативно принимать решение, находить способы поведения и взаимодействия со сверстниками в данной ситуации;
- гражданственность и патриотизм.

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	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
3	3 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
4	4 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108

Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный спортивный зал (татами; спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), свисток кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки, штанга, гантели канат);
- технические средства обучения (ноутбук, видео/фотокамера).

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	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
I год обучения		
Входной контроль	Раздел 3.Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств.	Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы
Текущий контроль	Раздел1. Введение. Правила ТБ. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта - знание правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале; - понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, влияние физических упражнений на организм. Раздел2. История возникновения и становления каратэ - знания по истории возникновения каратэ; - знание специальной терминологии, применяемой на занятиях 1 года обучения.	Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос
Промежуточный контроль	Раздел3. общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).	Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы по ОФП
Текущий контроль	Раздел4. Стойки и положения в каратэ - умение выполнять удары, передвижения, стойки. Раздел5. Техника атак и защиты - умения выполнять удары, блоки в комбинации. Раздел7. Упражнения на снарядах: грушах, лапах. - умение выполнять удары на снарядах	Педагогическое наблюдение
Итоговый контроль	Раздел3. общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); - владение навыками самоконтроля. Раздел 6. Кихон (технический комплекс) - владение техникой приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 8-7 кю.	Контрольные нормативы по ОФП, педагогическое наблюдение Контрольные нормативы для присвоения поясов
II год обучения		
Входной контроль	Раздел 3.Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств.	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы
Текущий контроль	Раздел1. Техника безопасности. - знание правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале;	Фронтальные опрос.

	<p>- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития человека.</p> <p>Раздел2. Теоретические сведения и спортивная терминология</p> <p>- знание о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения посредством физических упражнений;</p> <p>- владение способам наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, использованию этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;</p> <p>- знания по истории развития спорта и олимпийского движения;</p> <p>- знание специальной терминологии, применяемой на занятиях 2 года обучения.</p> <p>Раздел4. Стойки и положения в каратэ</p> <p>- умение выполнять удары, передвижения, стойки.</p> <p>Раздел5. Техника атак и защиты</p> <p>- умения выполнять удары, блоки в комбинации.</p> <p>Раздел 9. Упражнения на снарядах: грушах, лапах.</p> <p>- умение выполнять удары на снарядах.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
Промежуточный контроль	<p>Раздел3. Общеразвивающие упражнения</p> <p>- уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).</p>	<p>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</p>
Итоговый контроль	<p>Раздел3. Общеразвивающие упражнения</p> <p>- уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).</p> <p>Раздел 6. Кихон.</p> <p>- владение техникой приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 6 кю</p> <p>Раздел 7. Ката (установочное упражнение)</p> <p>- умение выполнять Пинан 1-3 (Джодан, Нидан, Сандан).</p> <p>Раздел 8. Кумитэ (поединок)</p> <p>- умения и навыки по каратэ в рамках участия в 3-ех соревнованиях</p> <p>Раздел 10. Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям</p> <p>- знания правила участия в соревнованиях по каратэ.</p> <p>- умение учащихся анализировать ошибки, обсуждать возможности их исправления, ставить задачи на будущее;</p> <p>- умение выполнять дыхательные упражнения.</p>	<p>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</p> <p>Контрольные нормативы для присвоения поясов</p> <p>Педагогическое наблюдение во время соревнований</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
III год обучения		

Входной контроль	Раздел 3.Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств.	Контрольные нормативы
Текущий контроль	Раздел1. Техника безопасности. Теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология - знание правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале; - знания учащихся о значении гигиены, режима дня и закаливание; знание специальной терминологии, применяемой на занятиях 3года обучения. Раздел3. Стойки и положения в каратэ - умение выполнять удары, передвижения, стойки. Раздел4. Техника атак и защиты - умения выполнять удары, блоки в комбинации. Раздел 8. Упражнения на снарядах: грушах, лапах. - умение выполнять удары на снарядах.	Фронтальные опрос; Педагогическое наблюдение; Контрольные нормативы
Промежуточный контроль	Раздел2. Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
Итоговый контроль	Раздел 5. Кихон. - владение техникой приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 5 кю Раздел 6. Ката (установочное упражнение) - умение выполнять Пинан 1-5 (Джодан, Нидан, Сандан, Ёндан и Годан). Раздел 7. Кумитэ (поединок) - умения и навыки по каратэ в рамках участия в 5-ти соревнованиях. Раздел 10. Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям - дисциплинированность и уважительное отношение к соперникам в условиях игровой и соревновательной деятельности. - умение вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы для присвоения поясов Педагогическое наблюдение
IVгод обучения		
Входной контроль	Раздел 3.Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств.	Контрольные нормативы
Текущий контроль	Раздел1. Техника безопасности. Теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология - знание правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале; - знание биографии знаменитых каратистов России, демонстрация учащимися гражданственности и патриотизма. Раздел3. Стойки и положения в каратэ - умение выполнять удары, передвижения, стойки. Раздел4. Техника атак и защиты - умения выполнять удары, блоки в комбинации.	Фронтальные опрос; Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы

	Раздел 8. Упражнения на снарядах: грушах, лапах. - умение выполнять удары на снарядах. - знание специальной терминологии по каратэ	
Промежуточный контроль	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
Итоговый контроль	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Раздел 5. Кихон. - владение техникой приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 4 кю Раздел 6. Ката (установочное упражнение) - умение выполнять Пинан 1-5. Раздел 7. Кумитэ (поединок) - умения и навыки по каратэ в рамках участия в соревнованиях. Раздел 10. Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям - учащиеся будут демонстрировать умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях и оперативно принимать решение, находить способы поведения и взаимодействия со сверстниками в данной ситуации.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП Контрольные нормативы для присвоения поясов Педагогическое наблюдение во время соревнований Педагогическое наблюдение

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Каратэ**» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложениях к программе): фронтальный опрос по темам: «Техника выполнения ОРУ»; «Правила подвижных игр»; «Функциональные возможности организма, упражнения для их повышения», «Значение «СФП для занятий каратэ»; «Техника безопасности и основные теоретические сведения по каратэ»; «Специальная терминология»; «История развития каратэ в России и за рубежом»; «Требования к месту занятий»; «Современное состояние физической культуры и спорта в России», «Духовные принципы и моральные качества»; «Гражданственность и патриотизм»; «Основные требования к технике безопасности при выполнении ОРУ»; «Значение дыхательной гимнастики», «Гигиена и режим дня», «Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности»; «Причины утомления»; «Выдающиеся каратисты России и мира».

- контрольные нормативы по ОФП и СФП
- нормативы для присвоения поясов.

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «**Каратэ**» включает:

Сборник информационно-методических материалов к 1-у году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения» (Вяхирева Г.Г. Междуреченск, 2010г.).

Видеоматериалы «Техника блоков и ударов руками и ногами, блоки в верхний, средний и нижний уровни».

Сборник соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию (Минск, 1994. - 235 с.)

Методическая разработка занятия «Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Каратэ»».

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации воспитательно-образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Введение. Правила Т.Б. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта	Беседа, практическая работа	Вербальный, объяснительно-иллюстративный Наглядный, Опросный.	Плакаты	Компьютер. Экипировка, снаряжение	Педагогическое наблюдение; фронтальный опрос
	История возникновения и становления каратэ	Беседа. Теоретическое занятие	Вербальный, объяснительно-иллюстративный Наглядный, Опросный.	Фотографии плакаты видеофильмы с Чемпионатов по ката и кумитэ	Компьютер, проектор	Педагогическое наблюдение; фронтальный опрос
	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие.	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Соревновательный	Сборник информационно-методических материалов к 1-у году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения»	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина секундомер, рулетка, обручи, мячи, (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), свисток кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки, штанга, гантели	Педагогическое наблюдение; Контрольные нормативы, опрос

	Стойки и положения в каратэ	Практическое занятие.	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, видео-показ демонстрации. Соревновательный	Просмотр видеоматериалов мастер-классов по ката	Компьютер Секундомер, Видеосъемка,	Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы
	Техника атак и защиты	Практические и теоретические занятия. Практические занятия с элементами теории.	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, видеопоказ, демонстрация. Соревновательный.	Видеоматериалы по технике блоков и ударов руками и ногами.	Компьютер, видеокамера, планшетики, фотоаппарат. Специальное спортивное оборудование: лапы, мешки, макевара	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы, соревнования
	Кихон (технический комплекс)	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Соревновательный.	Видеоматериалы по выполнению технических комплексов	Компьютер Татами, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки.	Педагогическое наблюдение контрольные нормативы
	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	Практические занятия	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация.	Кинограммы с движениями рук и ног спортсменов	Боксерская груша, боксерская лапа, Макевара.	Педагогическое наблюдение

	Ката (установочные упражнения)	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация Соревновательный.	Видеоматериалы по выполнению Ката	Компьютер Флажки для судейства, секундомер, татами	Педагогическое наблюдение контрольные нормативы
	Кумитэ (поединок)	Практическое занятие, мастер-классы ведущих спортсменов города выпускников	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: показ упражнений, демонстрация. Соревновательный.	Видео материалы с поединками выдающихся спортсменов; кинограммы.	Секундомер, флажки, татами, Видеокамера для съёмки поединков	Педагогическое наблюдение; контрольные нормативы
	Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям	Соревнование	Вербальные: объяснение, рассказ, инструктаж. Практические методы.	Видеоматериалы о подготовке к выступлению на соревнованиях	Татами	Педагогическое наблюдения, соревнования

Список литературы

1. Барковский В.Е. Практическое каратэ. – Л.: Смарт, 1990. - 64 с.
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1989. - 231 с.
3. Булин Ю.Ф. Теория юных спортсменов
4. Волостных В.В. Энциклопедия боевого. - М., Ассоциация – Олимп, 1993. - 576 с.
5. Громова О.Е. Спортивные игры. - М.: Сфера, 2002. - 121 с.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск: Высшая школа, 1994. - 235 с.
7. Долин, Ю.А. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – М.: «Медицина», 1991. – 152 с.
8. Долин А.А. Кемпо-традиция воинских искусств. - М.: Наука, 1990. - 427 с.
9. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: Асадема, 2002. - 235 с.
10. Заяшников С. Техника каратэ. – Томск: Скит, 1991. - 363 с.
11. Иванов-Катинский С.А. Комбинационная техника каратэ. - М.: Гранд Фаир, 1998. - 576 с.
12. Иванов-Катинский С.А. Базовая техника каратэ. - М.: Гранд Фаир, 1999. - 427 с.
13. Иванов-Катинский С.А. Высшая техника каратэ. - М.: Гранд Фаир, 1999. - 528 с.
14. Комлев А. Искусство нунчаку-до. - М.: Гранд Фаир, 1998. - 320 с.
15. Кузнецов В.С. Физическая культура: силовая подготовка детей школьного возраста. - М.: НИЦ ЭНАС, 2002. - 48 с.
16. Кук Д.Ч. Сила каратэ. - М.: ФиС, 1993. - 278 с.
17. Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай. - М.: Гранд Фаир, 2002. - 399 с.
18. Масутацу Ояма. Это каратэ. - М.: Гранд, 2000. - 567 с.
19. Масутацу Ояма. Сила каратэ. - М.: ФиС, 1993. - 278 с.

Список литературы для учащихся

1. В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. - М.: Асадема, 2001. - 318 с.
2. Нагата Х. История философской мысли Японии. - М.: «Прогресс», 1991.- 98с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Владос, 2002. - 238 с.
4. Плюгер Альберт. Каратэ (основы тренировок и соревнований). - Ростов на Дону: Феникс, 1998. - 91 с.
5. Разумов А.Н. Техника и тактика самообороны. - М.: В/О Внешторгиздат, 1991. - 136 с.

Контрольные нормативы (нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши))

Упражнение	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	4	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	3	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
	1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег, сек.	5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	2	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	1				9,0	8,8	8,6
3. Бег 5 мин.	5	1200	1250	1300	1350	1400	1450
	4	900-1000	950-1060	980-1150	1126-	1176-	1226-
	3	850-900	900-850	950-975	1250	1200	1350
	2	800-850	850-900	875-950	1000-	1050-	1100-
	1	795	845	870	1125	1175	1225
				925-1000	926-1050	976-1100	
				925	925	1000	
4. Прыжок в длину с места, см	5	155	166	176	186	196	211
	4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210
	3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195
	2	110-125	121-135	131-145	141-155	151-165	165-180
	1	105	120-130	130-140	140-150	150	160
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	-	-	-	455	505	605
	4				375-454	425-504	501-600
	3				300-374	355-424	405-600
	2				255-304	275-350	305-400
	1				254	274	304
6. Подтягивание, кол-во раз	5	4		5	11	13	15
	4	2-3		3-4	8-10	9-12	11-14
	3	1-2		2-3	5-7	5-8	7-10
	2	1		2	2-4	2-4	3-6
	1	1		1	1	1	2
7. Бег на месте 10 сек. В максимальном темпе, кол-во	5	-			68		
	4				58-67		
	3				48-57		
	2				38-47		
	1				37		
8. «Мост», шпагат							

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

Упражнение	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0	5,8	5,6

	3	7,6	7,3	6,4	6,2	6,0	5,8
	2	7,8	7,5	6,6	6,4	6,2	6,0
	1	8,0	7,7	6,8	6,6	6,4	6,2
2. Челночный бег 3x10 м, сек.	5	10,2	9,7	9,3	8,4	8,2	8,0
	4	10,6-11,3	10,1-10,7	9,7	8,6	8,4	8,2
	3	11,7	11,2	10,3	8,7	8,5	8,3
	2	11,9	11,4	11,0	9,0	9,1	8,9
	1	12,1	11,6	11,2	9,9	9,7	9,5
3. Бег 5 мин., м	5	900	950	1000	1251	1301	1351
	4	800	850	900	1126-	1176-	1226-
	3	500	550	600	1250	1300	1350
	2	400	500	550	1001-	1051-	1101-
	1	300	450	500	1125 875-1000 875	1175 926- 1050 925	1225 976- 1100 975
4. Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	167	176	186
	4	130-110	140-125	150-135	162	171	180
	3	85	90	110	158	166	175
	2	75	85	105	155	161	170
	1	70	80	100	140	156	165
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5				401	451	501
	4				326-400	376-450	426-500
	3				251-325	301-375	351-424
	2				176-251	226-300	276-350
	1				175	225	275
6. Подтягивание, кол-во раз	5	12	14	16	18	19	20
	4	4-8	6-10	7-11	8-13	10-14	11-15
	3	3	4	4	4	5	6
	2	2	3	3	3	4	5
	1	1	2	2	2	2	4
7. Бег на месте 10 сек. В максимальном темпе, кол-во	5		-			66	
	4					57-65	
	3					47-56	
	2					37-46	
	1					36	
8. «Мост», шпагат							

Контрольные нормативы (нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей) (мальчики, юноши)

Упражнение	Баллы	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,6	5,4	5,2	5,0
	3	5,8	5,6	5,4	5,2
	2	6,0	5,8	5,6	5,4
	1	6,2	6,0	5,8	5,6

2. Челночный бег, сек.	5	8,0	7,8	7,6	7,4
	4	8,2	8,0	7,8	7,6
	3	8,4	8,2	8,0	7,8
	2	8,6	8,4	8,2	8,0
	1	8,8	8,6	8,4	8,2
3. Бег 5 мин.	5	1400	1450	1500	1550
	4	1176-1200	1226-1350	1276-1400	1326-1450
	3	1050-1175	1100-1225	1150-1275	1200-1325
	2	926-1050	976-1100	1026-1150	1076-1200
	1	925	1000	1050	1100
4. Прыжок в длину с места, см	5	196	211	221	236
	4	181-195	196-210	206-220	216-235
	3	166-180	181-195	191-205	196-215
	2	151-165	165-180	166-190	171-195
	1	150	160	175	180
6. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	505	605	705	805
	4	425-504	501-600	575-700	650-800
	3	355-424	405-600	455-575	500-649
	2	275-350	305-400	325-450	375-500
	1	274	304	324	375
7. Подтягивание, кол-во раз	5	13	15	16	17
	4	9-12	11-14	12-15	13-16
	3	5-8	7-10	8-11	9-12
	2	2-4	3-6	4-7	5-8
	1	1	2	3	4
8. Бег на месте 10 сек. В максимальном темпе, кол-во	5	68			
	4	58-57			
	3	48-57			
	2	38-47			
	1	37			

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>
1. Бег 30 м, сек.	5	5,6	5,4	5,3	5,2
	4	5,8	5,6	5,5	5,4
	3	6,0	5,8	5,7	5,6
	2	6,2	6,0	5,9	5,8
	1	6,4	6,2	6,1	5,9
2. Челночный бег, сек.	5	8,2	8,0	7,8	7,6
	4	8,4	8,2	8,0	7,8
	3	8,5	8,3	8,1	7,9
	2	9,1	8,9	8,7	8,5
	1	9,7	9,5	9,3	9,1
3. Бег 5 мин.	5	1301	1351	1401	1451
	4	1176-1300	1226-1350	1276-1400	1326-1450
	3	1051-1175	1101-1225	1151-1275	1201-1325
	2	926-1050	976-1100	1026-1150	1076-1200
	1	925	975	1025	1075

4. Прыжок в длину с места, см	5	176	186	190	196
	4	171	180	188	190
	3	166	175	183	185
	2	161	170	178	180
	1	156	165	173	175
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	451	501	551	626
	4	376-450	426-500	476-550	541-625
	3	301-375	351-424	401-475-326-	456-540
	2	226-300	276-350	400	376-455
	1	225	275	325	375
6. Подтягивание, кол-во раз	5	19	20	20	21
	4	10-14	11-15	12-15	13-16
	3	5	6	7	8
	2	4	5		7
	1	2	4	4	6
7. Бег на месте 10 сек. В максимальном темпе, кол-во	5	66			
	4	57-65			
	3	47-56			
	2	37-46			
	1	36			

Приложение №2

Критерии оценки усвоения специальных технических и тактических действий (Ката, Кихон, Кумите), в том числе для присвоения поясов

Контрольные нормативы (аттестационные задания) для определения уровня владения техникой приемов каратэ и присвоения поясов определяются аттестационной комиссией.

Экзамен на каждую ступень состоит из:

- трёх разделов (КИХОН, КАТА, КУМИТЭ) - 9 кю - 1 дан.

Каждый приём или комбинация в КИХОН прорабатывается три раза (или больше - по решению экзаменатора) - на последний раз КИАЙ. Упражнения в стойке прорабатываются дважды. Все комбинации КИХОН с 10 кю начинаются из ГЕДАН-БАРАЙ-НО-КАМАЭ. Начиная с 3 кю все комбинации проводятся из ДЗЮ-КАМАЭ. Комбинации с ШУТО-УКЕ должны начинаться с ШУТО-УКЭ-НО-КАМАЭ. Повороты всегда выполняются с ГЕДАН-БАРАЙ и КИАЙ.

Ката выполняются по команде «ХАДЖИМЭ» от первой до последней связки. После выполнения ката экзаменуемый становится в стойку ШИЗЭН-ТАЙ.

Каждый экзаменуемый должен знать терминологию каратэ и соблюдать нормы этикета, принятые в каратэ.

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
-------------------------	------------------------------

Приложение №3

Критерии оценивания сформированных ЗУНов и компетентностей учащихся по программе «Каратэ»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период 	1 2 3	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; ▪ сочетает специальную терминологию с бытовой; ▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. 	1 2 3	Педагогическое наблюдение
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков; ▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период 	1 2 3	Педагогическое наблюдение
О с н о в н ы е к о м п е т е н т н о с т и				
Учебно-познавательные. Умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях, оперативно принимать решение.	Способность самостоятельно объективно оценить ситуацию, оперативно найти способ решения.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения в ситуации принятия решения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; ▪ может оценить ситуацию, но испытывать затруднения в поиске решений; ▪ способен самостоятельно объективно оценить ситуацию, найти способ решения. 	1 2 3	Наблюдение
Коммуникативные Умение вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога и сверстников	<ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию от педагога; испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии со сверстниками, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога; ▪ слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; участвует в дискуссии со сверстниками, защищает свое мнение при поддержке педагога; ▪ сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога и сверстников, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других. самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно 	1 2 3	Педагогическое наблюдение

		предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.		
Соблюдение дисциплины и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Соблюдение норм и правил поведения в игровой и соревновательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом соблюдает установленный порядок и правила; ▪ соблюдает установленный порядок и правила при контроле педагога ▪ самостоятельно соблюдает установленный порядок и правила, уважает соперников 	1 2 3	
Организационные Организовывать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать свое учебное место, следить за инвентарем и формой	<ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; ▪ организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; ▪ самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой 	1 2 3	Педагогическое наблюдение
Соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных навыков составляет более 1/2; ▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы. 	1 2 3	Педагогическое наблюдение, опрос
Ценностно-смысловые компетенции Осознание ценности физической культуры при организации здорового образа жизни	Осознанное понимание учащимся необходимости занятий физической культурой, для организации ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, но занимается на занятиях по наказу родителей, может пропускать занятия, не занимается самостоятельно; ▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, регулярно посещает занятия, не стремится к участию в соревнованиях и к высоким спортивным результатам; ▪ учащийся регулярно посещает занятия, показывает положительную динамику в развитии основных и специальных физических качеств, стремится к участию в соревнованиях, занимается физическими упражнениями вне учебных часов по программе «Каратэ». 	1 2 3	Опрос Педагогическое наблюдение, (активность на занятиях и соревнованиях).
Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.	Понимание необходимости участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ понимает важность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения, но не проявляет инициативы; ▪ понимает важность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения, участвует по поручению педагога; ▪ понимает важность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения, проявляет инициативу и участвует по возможности во всех мероприятиях, предусмотренных программой 	1 2 3	Педагогическое наблюдение
Компетенции личностного самосовершенствования владение навыками самоконтроля (самонаблюдение) за показателями своего организма в процессе	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел предусмотренными программой умениями и навыками самоконтроля, применяет их под контролем и оценкой педагога, не фиксирует данные самонаблюдения; ▪ овладел предусмотренными программой навыками самоконтроля, периодически применяет их самостоятельно; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, самостоятельно применяет их на занятиях и в процессе соревновательной деятельности, оказывает помощь младшим сверстникам. 	1 2 3	педагогическое наблюдение на занятиях и соревнованиях

жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания);				
--	--	--	--	--

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень - 1 балл.

Приложение №4

Учет побед на соревнования

№	Ф.И.	Городской уровень			Региональный уровень			Всероссийский уровень			Примечание
		I	II	III	I	II	III	I	II	III	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											