

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 2 от «28» октября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 302
_____ И.В. Захарова
Приказ № 386/1 от «28» октября 2024 г.

Подписано электронной подписью

Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 23.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ»**

Возраст обучающихся – 7-11 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик: Тараканов Константин Юрьевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Направленность Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное каратэ» (далее – Программа) является программой *физкультурно-спортивной* направленности.

Адресат программы

Возраст детей, занимающихся по данной Программе 7-11 лет, не имеющих умений и навыков в спортивном каратэ.

Актуальность

В настоящее время интерес к восточным единоборствам находится на высоком уровне. Обучение по данной программе дает возможность решить многие проблемы в современном обществе - гиподинамию, асоциальное поведения детей и подростков, агрессивность.

Как известно, восточные боевые искусства предполагают комплексное развитие человека, в их постулатах говорится о гармоничном развитии тела и разума. Этот принцип лежит в основе преподавания данного стиля восточных единоборств, если тансу-до – это корейское прочтение иероглифов каратэ до, то Чун до Кван можно перевести как «Дом единения». Это и есть основной принцип стиля и, как следствие, программы.

Основным педагогическим эффектом при освоении данной программы является умение ребенка контролировать свое поведение. Путем целенаправленной физической работы в группе, под руководством инструктора, происходит развитие физических качеств ребенка, его социализация.

Отличительная особенность программы

В Каратэ основными предметами являются: формальная техника, спарринговая техника и техника борьбы, история боевых искусств, общая и специальная физическая подготовка и основы гигиены и спортивного питания.

Формальная техника – базовая техника работы руками, ногами, стойки, перемещения. Данная дисциплина необходима для правильного формирования и развития связочного и мышечного аппарата.

Спарринговая техника – формирует у учащихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки.

Борцовская техника – техника дзюдо Кодокан, включающая в себя страховки, броски, удержания, удушения, болевые, стратегия и тактика ведения схватки. Основой данной системы является умение управлять центром тяжести как своим, так и партнера при максимально короткой дистанции.

На занятиях учащиеся познакомятся с историей боевых искусств – историей появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии, Корее и их распространение по всему миру.

Уровень освоения Программы

Уровень освоения – *общекультурный*

Объем реализации программы

Для освоения Программы необходимо следующее количество часов:

1 год обучения - 112 часов

Срок реализации Программы: 1 год.

Режим занятий:

1-й год обучения - 112 часов, 2 раза в неделю по 2 часа;

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические. При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videoyроки.net, Яндекс Учебник.

Цель

Создание условий для формирования у учащихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей боевых искусств;
- научить терминологии стиля Тансу-до и правилам проведения соревнований;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для технической аттестации трех уровней техники «тансу-до»;
- обучить технической и тактической подготовки в данном виде спорта.

Развивающие:

- развивать физических данных и функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;
- развивать и стимулировать умственные способности за счёт сложной координации движений;
- Развивать волевые качества.

Воспитательные:

- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать дух честного соперничества; настойчивость, отважность, стремление к победе;
- воспитание активной жизненной позиции;
- воспитание коммуникативной культуры.

Планируемые результаты

Предметные

- знать историю возникновения боевых искусств;
- демонстрировать знание терминологии стиля тансу-до; упражнений всего курса;
- знать правила проведения соревнований;
- владеть правилами техники безопасности на занятиях по единоборствам.

Метапредметные

- соблюдать режим дня;
- использовать приобретенные умения и навыки в жизни;
- проявлять способности к самоанализу и самооценке.

Личностные

- соблюдать правила здорового образа жизни;
- проявлять морально-волевые качества: ответственность, организованность, собранность, выдержку; уверенность в своих силах;
- демонстрировать общительность, тактичность, отзывчивость, вежливость; инициативность.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- **язык реализации** – государственный язык РФ- русский;
- **форма обучения** – очная;
- **условия набора и формирования групп**

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции. Группа формируется из учащихся в количестве не менее 15 человек.

– формы проведения занятий:

- Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).
- Демонстрация (необходима для показа приемов, используемых в спортивных единоборствах).
- Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

– формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;
- Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям;
- Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

– материально-техническое оснащение:

- защитные накладки на руки и ноги;
- кимоно;
- маты;
- резиновые жгуты;
- лапы;
- гантели;
- утяжелители;
- теннисные мячи.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № _____ от «___» августа 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № _____ от «___» августа 20__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Каратэ»

Возраст учащихся: 7 – 11 лет.

Срок реализации 1 год.

п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теоретических	практических	
1. Основы знаний.					
1.1	Вводное занятие.	2	0,5	1,5	Фронтальный
1.2	История восточных единоборств	2	0,5	1,5	Фронтальный
1.3	Гигиена	2	0,5	1,5	Фронтальный
2. Специальная физическая подготовка.					
2.1	Формальная техника начального уровня	28	7	21	Индивидуальный
2.2	Борцовская техника начального уровня	22	5,5	16,5	Индивидуальный
2.3	Спарринговая техника начального уровня	36	9	27	Индивидуальный
3. Общая физическая подготовка.					
3.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	14	3,5	10,5	Комбинированный
4. Контрольные испытания.					
5. Спортивные соревнования.					
6. Итоговое занятие.					
Всего часов:		112	28	84	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

ГБОУ школы № 302

Протокол № _____ от «___» 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 302

И.В. Захарова

Приказ № _____ от «___» _____ 20__ г.

Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Каратэ»

Возраст учащихся: 7-11 лет.

Срок реализации 1 год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.11.2024	26.05.2025	28	112	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

ГБОУ школы № 302

Протокол № ____ от «__» августа 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 302

И.В. Захарова

Приказ № ____ от «__» августа 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«КАРАТЭ»

Возраст учащихся: 7-11 лет.

Срок реализации 1 год.

Разработчик: Тараканов Константин Юрьевич
педагог дополнительного образования

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с терминологией и историей возникновения боевых искусств;
- знакомство с правилами здорового образа жизни, с правилами гигиены и питания;
- обучение основам этикета отношений с учителем, в коллективе, в зале;
- обучение основным приемам техники карате
- знакомство с правилами судейства (жесты судьи).

Развивающие:

- развитие начального уровня основных физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, координации;
- формирование психологической устойчивости;
- формирование навыка правильных движений базового курса карате

Воспитательные:

- формирование навыков адекватного межличностного общения в группе;
- воспитание смелости, воли, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание трудолюбия, усидчивости, желания самосовершенствоваться;
- формирование интереса к здоровому образу жизни

Планируемые результаты:

Предметные:

Учащиеся:

- познакомятся с терминологией и историей возникновения боевых искусств;
- обучение основным приемам техники карате

Метапредметные:

Учащиеся:

- разовьют основные двигательные качества детей;
- разовьют умение анализировать действия соперника во время ведения поединка;
- сформируют психологическую устойчивость;
- сформируют навык правильных движений базового курса карате

Личностные:

Учащиеся:

- познакомятся с правилами здорового образа жизни, с правилами гигиены и питания;
- обучатся основам этикета отношений с учителем, в коллективе, в зале;
- воспитают смелость, волю, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитают трудолюбие, усидчивость, желания самосовершенствоваться;

Содержание программы

1. Основы знаний

Теория: Вводный инструктаж. Инструкция по правилам безопасности. Объяснение сути карате, ценностей этого стиля, элементов формальной техники. Входная диагностика.

2. История восточных единоборств Теория:

- Боевые искусства мира
- Востока
- Запада
- Боевые искусства Китая как основоположника техники самозащиты (УШУ, КУНГ-ФУ, ЦИ-ГУН) Боевые искусства Японии (Каратэ-До, Дзюдо, «До» в боевых искусствах).
- Боевые искусства Кореи
- Самобытные боевые системы (КЕК-СУЛЬ и т.п.)
- Современные боевые искусства Кореи (ТАЕКВОН-ДО, ХАПКИ-ДО, ТАНСУ-ДО)
- ТАНСУ-ДО Чун до КВАН – история возникновения, развития в России и в СПб. Выдающиеся мастера стиля. Основы терминологии. Правила соревнований.
- Ритуал в боевых искусствах.
- Принципы оценки действий на соревнованиях.
- Правила различных видов. Судья.
- Непосредственная наработка знаний и умений по терминологии и правил соревнований происходит во время учебных схваток.

3. ОФП и СФП

Практика: Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Входная диагностика

Начало обучения по программе ОФП начинается с теста, в который входят следующие упражнения комплекса № 1 (Приложение 1):

1. отжимания - максимальное количество раз за 30 секунд
2. приседания - максимальное количество раз за 30 секунд
3. пресс - максимальное количество раз за 30 секунд
4. подъем груди из положения лежа на животе - максимальное количество раз за 30 секунд
5. подтягивания – максимальное количество раз без учета времени

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

Также проводится тест на гибкость:

- глубина трех шпагатов (право- и левосторонний продольные и поперечный) в см
- наклоны вперед из положения стоя с касанием ладонями пола или грудью колен
- гимнастический мост

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП в период обучения ребенка.

Главная задача на 1 году обучения – правильная техника выполнения предложенного

комплекса упражнений.

1 тема. Силовые упражнения. Подтягивания на перекладине, на кольцах, на трапеции (прямым, обратным, узким и широким хватами; к груди и затылку). Удержание в статическом положении рук и ног без и с утяжелителями до 1 кг. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

2 тема. Скоростно-силовые упражнения. Работа с гантелями или утяжелителями – до 1 кг: махи: прямые (вперед, назад, вправо и влево) и круговые, сгибания и разгибания рук и ног.

Беговые упражнения: бег – обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами; рывки из различных положений (присев, лежа, сидя, высокий и низкий старт; с разворотом на 180° и 360°); различные прыжки - на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствие, в длину, в высоту), многоскок.

Сгибание и разгибание рук из упора лежа - отжимания (обыкновенным, широким и узким хватами), а также: лазания по «шведской стенке» на руках в висе, хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе (с подтягиванием колен к груди, с захлестом голени), передвижения в приседе – прямо, спиной, боком, прыжками вперед, спиной и боком, прыжками «змейкой»; «чехарда», энергичное поднятие на носки стоя, в приседе; прогиб в спине и пресс (поднятие плеч с руками за головой, поднятие бедер, одновременный отрыв бедер и плеч от пола). Упражнения для туловища: наклоны.

1 тема. Упражнения на скорость: метания различных предметов в различных направлениях из различных положений (в частности – мячей); бег с ускорением; прыжки на скакалке в различных вариациях на месте и с передвижением.

2 тема. Упражнения на гибкость: барьерный шаг; растяжка (пассивная – шпагаты, активная – разгибания рук и ног в суставах); наклоны вперед, в стороны, назад с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами); скручивания; круговые движения туловища; махи ногами и руками в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

3 тема. Упражнения на координацию движений и равновесие: различные способы передвижения на одной, двух, трех и четырех конечностях (лицом вперед, спиной, боком) – прыжки, бег, ходьба; комбинирование различных упражнений в эстафетах; серии упражнений стоя на одной ноге; упражнения в быстром темпе стоя на гимнастической скамейке или другой ограниченной поверхности; работа с мячом (перехваты, броски одной и двумя руками, от пола, от стены), с партнером – перебросы в различных вариантах.

Упражнения на координацию и равновесие.

Передвижения на одной, двух, трех или четырех конечностях (лицом, спиной, боком); серии упражнений на ограниченной поверхности: быстрые перемещения по предметам с малой площадью опоры; упражнения в балансировании; продвижения вперед после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; уклоны, нырки.

Для развития силы.

Длительная работа с небольшим грузом; работа до утомления с грузом средней величины; краткосрочная работа с максимальными весами; упражнения по преодолению сопротивления (выталкивание за пределы чего-либо партнера, «бой петухов»; поднимания партнера с пола, перетаскивания); метания, имитируя удары с гантелями; «бой с тенью»; удары кувалдой; выбрасывание рук с грузом вперед и вверх; передвижения с утяжелителями.

Для развития быстроты.

Удары с гантелями; чередование упражнений: серия бросков медицинбола и нанесение ударов, проведение «боя с тенью» в утяжелителях и сразу без; «салки» ногами (при этом руки давят на плечи партнера); выполнение защитных и атакующих действий на хлопок

тренера; серии ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд в работы в спокойном темпе; защита отклонениями от одиночных и двойных ударов, выполняемых в максимальном темпе; быстрый переход от защитных действий к атакующим; удары по «лапам» в момент появления цели.

Для развития выносливости.

Многораундовая работа по мишени, на скакалке, с партнером; чередование рывком и ускорений; удары руками и ногами с задержками дыхания и на фоне утомления.

Для развития ловкости.

Удары по движущейся мишени.

4. Основы гигиены и питания Теория:

- Питание в период тренировок, сборов, соревнований.
- Режим (отдыха, бодрствования, сна).
- Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров. Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.
- Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.
- Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

5. Формальная техника начального уровня

Теория: Техника выполнения ударов руками, ногами. Техника постановки блоков. Техника постановки стоек. Правила выполнения формальных комплексов.

Практика:

Удары руками: дзюрюги; чиги; самбадак дзюрюги, джошо дзирюги;

Блоки: арая маки, олио маки;

Удары ногами: олио чаги, ануро и бакуро сэво чаги, ап чаги, долио чаги;

Стойки: нароне цоги, черед цоги, агуп цоги, анун цоги, твитгуп цоги.

Кибон Хёны: иль-дан, и-дан, сам-дан.

6. Борьба начального уровня

Теория: Техника безопасности при падении. Различные виды страховки при падении в стороны, вперед, назад. Правила ведения борьбы в партере;

Практика:

Различные виды страховки при падении в стороны, вперед, назад. Техника удержаний: сбоку, поперек, сверху.

Бросковая техника: подсечки изнутри, зацепы снаружи, задняя подножка.

7. Спарринг начального уровня

Теория: техника ведения спарринга. Этикет ведения боя. Правила оценивания в бою. Судейская терминология и жестикуляция.

Практика: изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях.

8. Контрольные и итоговые занятия

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Аттестация на желтый пояс. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и борцовской техники соответствующего уровня. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов			Планируемая дата	Фактическая дата
			Всего	Теория	Практика		
1.	Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля.	2	0,5	1,5		
2.		Ритуалы. Показ педагогом элементов формальной техники. Боевые Искусства Востока и Запада (в частности Китая и Японии)	2	0,5	1,5		
3.		Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.	2	0,5	1,5		
4.	Специальная физическая подготовка: формальная техника	Разучивание стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), ударов руками (дзеруги, джумок чаги, джочо дзеруги, снабадак дзеруги).	2	0,5	1,5		
5.		Разучивание стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), ударов руками (дзеруги, джумок чаги, джочо дзеруги, снабадак дзеруги).	2	0,5	1,5		
6.		Совершенствование стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), разучивание ударов ногами (анура сево чаги, бакура сево чаги, олео чаги, ап чаги)	2	0,5	1,5		
7.		Совершенствование стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), разучивание ударов ногами (анура сево чаги, бакура сево чаги, олео чаги, ап чаги)	2	0,5	1,5		
8.	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных и координационных способностей Развитие гибкости	2	0,5	1,5		
9.		Развитие силы. Развитие выносливости	2	0,5	1,5		
10.	Специальная физическая подготовка	Боевая стойка и гладкий степ	2	0,5	1,5		
11.		Удары руками из боевой стойки на месте в гладком степе с продвижением вперед	2	0,5	1,5		
12.		Работа в парах: удары руками по	2	0,5	1,5		

	а:	неподвижному противнику					
13.	спарринг овая	Работа в парах: удары руками по неподвижному противнику	2	0,5	1,5		
14.	техника начального	Работа в парах: удары ногами по неподвижному противнику	2	0,5	1,5		
15.	уровня	Работа в парах: удары ногами по неподвижному противнику	2	0,5	1,5		
16.	Специальная физическая	Разучивание падений перекатом на спину, на бок, акробатика, перевороты, выведение из равновесия в партере	2	0,5	1,5		
17.	подготовка: борцовская	Закрепление падений перекатом на спину, на бок, акробатика, перевороты, выведение из равновесия в партере	2	0,5	1,5		
18.	техника начального уровня	Падение перекатом на спину и на бок со стойки, удержания сбоку, поперек, борьба в партере по заданию	2	0,5	1,5		
19.	Общая физическая	Развитие скоростных и координационных способностей Развитие гибкости	2	0,5	1,5		
20.	подготовка	Развитие силы. Развитие выносливости	2	0,5	1,5		
21.	Специальная физическая подготовка	Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
22.	а: формальная техника	Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
23.		Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
24.	Контрольные испытания	Промежуточная техническая аттестация	2	0,5	1,5		
25.	Общая физическая	Развитие скоростных и координационных способностей Развитие гибкости	2	0,5	1,5		
26.	подготовка	Развитие силы. Развитие выносливости	2	0,5	1,5		
27.	Специальная физическая	Повторение ударов руками и ногами по неподвижному противнику	2	0,5	1,5		
28.	ая	Защитные приемы от ударов	2	0,5	1,5		

	подготовка:	руками и ногами, одиночные атаки в движении					
29.	спарринговая техника	Защитные приемы от ударов руками и ногами, одиночные атаки в движении	2	0,5	1,5		
30.	начального уровня	Понятие комбинация, разучивание простейших двуударных комбинаций, учебные схватки по заданию	2	0,5	1,5		
31.		Понятие комбинация, разучивание простейших двуударных комбинаций, учебные схватки по заданию	2	0,5	1,5		
32.	Специальная физическая	Повторение падений, удержаний, переворотов, акробатических элементов	2	0,5	1,5		
33.	подготовка:	Разновидности захватов при борьбе стоя, игры на захваты. Разучивание броска задняя подножка.	2	0,5	1,5		
34.	борцовская техника	Разучивание броска зацепом снаружи, повторение броска задняя подножка, борьба в партере	2	0,5	1,5		
35.	начального уровня	Закрепление броска зацепом снаружи, повторение броска задняя подножка, борьба в партере	2	0,5	1,5		
36.	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных, координационных способностей, выносливости. Развитие гибкости и силы	2	0,5	1,5		
37.	Специальная физическая подготовка:	Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
38.	формальная техника	Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
39.		Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
40.	Специальная физическая	Понятие и разновидности подсечек, отработка подсечек в парах, повторение ударной техники, пройденной ранее	2	0,5	1,5		

41.	подготовка: спарринговая техника начального уровня	Отработка подсечек в парах, повторение ударной техники	2	0,5	1,5		
42.	Специальная физическая подготовка	Повторение ранее изученных приемов борьбы, повторение бросков, разучивание броска зацепом изнутри под одноименную ногу без падения	2	0,5	1,5		
43.	а: борцовская техника начального уровня	Повторение ранее изученных приемов борьбы, повторение бросков, разучивание броска зацепом изнутри под одноименную ногу без падения	2	0,5	1,5		
44.	Специальная физическая подготовка	Повторение базовой формальной техники, подготовка к технической аттестации	2	0,5	1,5		
45.	а: формальная техника	Повторение базовой формальной техники, подготовка к технической аттестации	2	0,5	1,5		
46.	Специальная физическая подготовка	Повторение технических действий в партере и стойке, борьба по заданию	2	0,5	1,5		
47.	а: борцовская техника начального уровня	Повторение технических действий в партере и стойке, борьба по заданию	2	0,5	1,5		
48.	Специальная физическая подготовка	Повторение базовой формальной техники, подготовка к технической аттестации	2	0,5	1,5		
49.	а: формальная техника	Повторение базовой формальной техники, подготовка к технической аттестации	2	0,5	1,5		
50.	Специальная физическая подготовка	Простейшие тактические наработки, повторение комбинаций, учебные поединки по заданию	2	0,5	1,5		
51.	а: подготовка	Простейшие тактические	2	0,5	1,5		

	а: спарринг овая	наработки, повторение комбинаций, учебные поединки по заданию					
52.	техника начального уровня	Простейшие тактические наработки, повторение комбинаций, учебные поединки по заданию	2	0,5	1,5		
53.		Простейшие тактические наработки, повторение комбинаций, учебные поединки по заданию	2	0,5	1,5		
54.	Спортивные соревнования	Соревнования	2	0,5	1,5		
55.	Контрольные испытания	Итоговая техническая аттестация	2	0,5	1,5		
56.	Итоговое занятие	Подведение итогов	2	0,5	1,5		
		ИТОГО:	112	28	84		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения

Предварительный контроль

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в течение года обучения.

Промежуточный контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в конце каждого полугодия первого года обучения, первого полугодия второго года обучения и первого полугодия третьего года обучения

Итоговый контроль

Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе (*Приложение*)

Год обучения	Предварительный контроль	Текущий контроль	Итоговый контроль
1 год	Приложение 1	Приложение 1	Приложение 2

Формы предъявления результатов

- Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, района, города, всероссийский) в соответствии с заявленным уровнем освоения Программы.
- Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	сентябрь (1год)
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/наблюдение.	Декабрь (1год обучения)
Итоговый контроль	Индивидуальная/наблюдение.	май (1 год обучения)

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится в мае – по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (*Приложение 1*).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое. При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Такие упражнения обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий;
- Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы воспитания физических качеств:

- *Равномерный метод*, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- *Повторный метод*, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха;
- Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх;
- Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом;

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

**Контрольно-измерительные материалы технической подготовки
для входного контроля
1 года обучения**

№ п/п	Вид норматива	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10	8,2	8,7	9,0	8,0	8,4	8,8
2	Прыжок в длину с места	175	165	150	185	175	160
3	Подтягивания				10	7	4
4	Приседания за 30 сек	28	26	24	30	28	24
5	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа кол-во раз	30	25	20	45	35	25
6	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа за 10 секунд	12	9	7	14	11	9
7	Подъем туловища из положения лежа кол-во раз	30	27	25	32	29	26
8	Наклон вперед	+17	+14	+10	+10	+6	+3

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балла, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**Контрольно-измерительные материалы технической подготовки
для предварительного контроля и итогового контроля
1 года обучения**

№ п/п	Техническое действие	«5»	«4»	«3»	«2»
Удары руками					
1	Дзеруги				
2	Джочо дзеруги				
3	Санбадак дзеруги				
4	Чаги джумок дзеруги				
5	Олео маки				
6	Араэ маки				
Удары ногами					
7	Анура сево чаги				
8	Бакура сево чаги				
9	Олео чаги				
10	Ап чаги				
11	Долео чаги				
Формальная техника					
12	Иль дан кибон хён				
13	И дан кибон хён				
14	Сам дан кибон хён				

Критерии оценки выполнения технических действий:

«5» - 1 балл; «4» - 0,6 балла; «3» - 0,2 балла; «2» - 0 баллов

**Контрольно-измерительные материалы физической подготовки
для предварительного контроля
1 года обучения**

№ п/п	Вид норматива	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10	8,2	8,7	9,0	8,0	8,4	8,8
2	Прыжок в длину с места	175	165	150	185	175	160
3	Подтягивания				10	7	4
4	Приседания за 30 сек	28	26	24	30	28	24
5	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа кол-во раз	30	25	20	45	35	25
6	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа за 10 секунд	12	9	7	14	11	9
7	Подъем туловища из положения лежа кол-во раз	30	27	25	32	29	26
8	Наклон вперед	+17	+14	+10	+10	+6	+3

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балла, «3» - 0,6 балла

Для перевода на следующий год обучения, испытуемый должен набрать не менее 10 баллов за все технические действия и выполнить 70% нормативов по физической подготовке на «5»

По техническим действиям 28 баллов = 100%

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

ЛИТЕРАТУРА

1. Барташ В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства.
2. Богданова Д.Д. Занимательная психология спорта. Уч. Пособие, 2001г.
3. Боевые и спортивные единоборства. / Под общ. Ред. А.Е.Тараса: Справочник - Минск: Харвест.
4. Васильков А., Васильков В. Вот игры - к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: ФиС
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам в восстановлении. - М.:ФиС
6. Сборник нормативных актов и документов для детско-юношеских спортивных школ / Составители: И.П.Донцов, В.С.Корсунська, В.С.Степаненко/ ЦШВСМ ФСО - К.
7. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине: ФиС
8. Кошелев С. Вариации специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе по каратэ
9. Л.шер А. Маленькие игры для многих - Минск
10. Мастер Чой . Хапкидо .Базовый курс , 2009 г.
11. Медицинский справочник тренера. / Сост. В.А.Геселевич. Изд. Второй, доп. и перераб. - М.: ФиС
12. Мо Ч.С. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. - Р.-н.-Д.: Феникс
13. Нисияма Х. Браун Р.Карате или искусство борьбы пустой рукой ,1991 г.Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике., 2002 г.
14. От совершенства тела к совершенству духа.,1991 г.
15. Панченко Г.К., 2002г. История боевых искусств в 4-х томах под редакцией
16. Питание спортсменов. / Под ред. Д.А.Полищука: Метод. Рекомендации. - К.:
17. ГНИИФКиС
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - К. Олимпийская литература
19. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС
20. Спортивная борьба. / Под ред. А.П.Купцова: Учебник для ин-тов физ. культуры.- М: ФиС
21. Степанова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка 1996 г.
22. Теоретическая подготовка юных спортсменов. / Под ред.Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина: Пособие для тренеров ДЮСШ - М.: ФиС
23. Хабертзетцер Р.” Карате для Чёрных поясов ,“ 1995 г.

