

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназии №587

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
протокол №1  
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ Гимназия №587  
Фрунзенского района  
\_\_\_\_\_ С. Е. Кузнецова  
Приказ № 421 от 30 августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

**Каратэ**

Возраст учащихся от 7 до 11 лет  
Срок освоения 2 года

Разработчик:  
**Чистякова Ирина Андреевна**  
педагог дополнительного образования

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Каратэ» относится к программам физкультурно-спортивной **направленности** и является базовой **по уровню освоения**.

**Актуальность программы** заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

— большой удельный вес общей физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

**Отличительной особенностью** данной программы является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в вечерних секциях для школьников.

Программа составлена с учетом дидактических принципов:

- наглядности;
- непрерывности;
- принципа индивидуального подхода;
- принципа сознательности и активности;
- принципа креативности.

**Адресатом программы** являются мальчики 7-13 лет, прошедшие медицинский осмотр и продолжающим систематические занятия настольным теннисом.

### Цели и задачи программы

**Цель:** создание благоприятных условий для творческого развития и физического воспитания обучающихся посредством обучения детей техническим и тактическим знаниям, умениям, навыкам традиционного каратэ.

## **Задачи:**

### Обучающие:

- совершенствовать технический и тактический уровень подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;
- подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

### Развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

### Воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

## **Условия реализации программы**

Данная образовательная программа предназначена для детей 7-13 летнего возраста и рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся во внеурочное время в хорошо убранном проветриваемом спортивном зале.

В группы 1 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей).

Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Некоторые дети чувствуют, что им трудно добиться в каратэ высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировок, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим тренировкам и т.п.

Иногда бывает и так, что каратист занимается год или два, но затем оставляет каратэ. Чаще всего это случается с каратистами, которые отстают в развитии физических качеств (особенно в скорости, в быстроте реакции, в овладении техническими навыками) и не имеют необходимых для каратистов психических качеств (смелости, решительности и воли к победе).

Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

### Режим занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу. 2 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек. 2 год обучения – не менее 12 человек.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Тренажерный зал с необходимым оборудованием для развития физических качеств:

- Силовые тренажеры – 4 шт.
- Велотренажеры – 4 шт.
- Беговые дорожки – 6 шт.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ:

- Татами (16 кв.м.);
- Гимнастический мат -20 шт.
- Гантели различных масс – 20 шт.
- Эспандеры – 20 шт.
- Скакалка гимнастическая – 20 шт.
- Гимнастическая скамейка – 20 шт.
- Лапы на руки – 15 шт.

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.
- Протектор – 1 шт.

## **Планируемые результаты**

**Личностные:**

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;
- Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

**Предметные:**

- Учащиеся научатся правильному передвижению в базовых стойках;
- Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;
- Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складываю-

щейся ситуации во время спарринга;

- Учащиеся научатся технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др.;

**Метапредметные :**

- Учащиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Учащиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- Учащиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей

### **Учебный план 1 года обучения**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

#### **КАРАТЭ**

Возраст учащихся от 7 до 11 лет. Срок реализации 2 года

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                       | Количество часов |        |          |                   |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------|
|          |                                                              | Всего            | Теория | Практика | Формы контроля    |
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по т/б. Теоретическая подготовка | 4                | 3      | 1        |                   |
| 2        | Общая физическая подготовка                                  | 16               | 2      | 14       | опрос             |
| 3        | Специальная физическая подготовка                            | 30               | 2      | 28       | контроль          |
| 4        | Технико-тактическая подготовка                               | 16               | 4      | 12       | опрос             |
| 5        | Психологическая подготовка                                   | 2                | 2      | -        | тест              |
| 6        | Соревновательная подготовка                                  | 25               |        | 25       |                   |
| 7        | Приемные и переводные испытания                              | 3                |        | 3        | Подведение итогов |
| Итого    |                                                              | 96               | 13     | 83       |                   |

### **Учебный план 2 года обучения**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

#### **Каратэ**

Возраст учащихся от 7 до 11 лет. Срок реализации 2 года

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                          | Количество часов |        |          |                |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|          |                                                                 | Всего            | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по т/б.                             | 1                | 1      | -        |                |
| 2        | Правила судейства соревнований по каратэ. Основы гигиены и здо- | 16               | 2      | 14       | контроль       |

|       |                                    |    |    |    |                   |
|-------|------------------------------------|----|----|----|-------------------|
|       | рового образа жизни                |    |    |    |                   |
| 3     | Специальная техническая подготовка | 30 | 2  | 28 | Беседа            |
| 4     | Специальная тактическая подготовка | 20 | 4  | 16 | опрос             |
| 5     | Общефизическая подготовка          | 2  | 2  |    | тест              |
| 6     | Соревнования                       | 24 |    | 24 |                   |
| 7     | Контрольное и итоговое занятие     | 3  |    | 3  | Подведение итогов |
| ИТОГО |                                    | 96 | 11 | 85 |                   |

### Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

#### КАРАТЭ

Возраст учащихся от 7 до 10 лет. Срок реализации 3 года

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год        | 01.10.2019                        | 31.05.2020                           | 28                   | 96                       | 3 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год        | 01.10.2019                        | 31.05.2020                           | 28                   | 96                       | 3 раза в неделю по 1 часу |

### Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

| Раздел/<br>№ занятия | Тема занятия, содержание                                                                   | Кол-во часов | Планируемые даты | Фактические даты |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|
| 1.                   | Вводный урок. Техника безопасности и комплектование группы                                 | 1            |                  |                  |
| 2.                   | Возникновение и развитие каратэ. Ознакомление с историей каратэ                            | 1            |                  |                  |
| 3.                   | Жесты судей. Практическое применение знаний                                                | 1            |                  |                  |
| 4.                   | Обучение технике передвижения в стойке дзекцу дачи. Отработка навыка передвижения в стойке | 1            |                  |                  |
| 5.                   | Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи. Отработка навыка передвижения в стойке | 1            |                  |                  |
| 6.                   | Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц спины и пресса                        | 1            |                  |                  |
| 7.                   | Упражнения с набивными мячами. Работа в парах                                              | 1            |                  |                  |
| 8.                   | Офп, силовая подготовка. Работа в парах                                                    | 1            |                  |                  |
| 9.                   | Удары руками по лапам. Отработка ударов на лапах.                                          | 1            |                  |                  |
| 10.                  | Удары руками по лапам. Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара.             | 1            |                  |                  |

|     |                                                                                          |   |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 11. | Прямой удар ногой. Техника удара                                                         | 1 |  |  |
| 12. | Удар справа ногой. Техника удара                                                         | 1 |  |  |
| 13. | Удара слева. Техника удара                                                               | 1 |  |  |
| 14. | Удар рукой справа. Отработка навыка удара                                                | 1 |  |  |
| 15. | Удар рукой слева. Следить за техникой удара                                              | 1 |  |  |
| 16. | Блок аге-уке вперед. Следить за траекторией руки при блоке                               | 1 |  |  |
| 17. | Блок аге-уке назад. Следить за траекторией руки при блоке                                | 1 |  |  |
| 18. | Блок соте-уке вперед. Следить за техникой блока                                          | 2 |  |  |
| 19. | Блок уче-уке вперед. Следить за техникой блока                                           | 2 |  |  |
| 20. | Блок сюто-уке вперед. Следить за техникой блока                                          | 2 |  |  |
| 21. | Тренировочный спарринг. Один атакует, другой защищается и контратакует                   | 2 |  |  |
| 22. | Изучение передвижения в кумитэ. Передвижение в стойке базовым стэпом                     | 2 |  |  |
| 23. | Плавное передвижение в стойке кибэ-дэчи                                                  | 2 |  |  |
| 24. | Плавное передвижение в стойке дзекку-дэчи                                                | 2 |  |  |
| 25. | Плавное передвижение в стойке какуцу-дэчи                                                | 2 |  |  |
| 26. | Плавное передвижение в стойке некаши-дэчи                                                | 2 |  |  |
| 27. | Переход из стойки какуцу-дэчи в стойку цуриори-дэчи. Следить за центром тяжести в стойке | 2 |  |  |
| 28. | Офп, Сфп. Упражнение на укрепления рук и ног                                             | 2 |  |  |
| 29. | Растяжка. Шпагат, махи ногами                                                            | 2 |  |  |
| 30. | Растяжка в парах. Шпагаты в парах                                                        | 2 |  |  |
| 31. | Игровая тренировка. Спортивные игры.                                                     | 1 |  |  |
| 32. | Гохон-кумитэ. Кумитэ в упрощённых условиях                                               | 2 |  |  |
| 33. | Гохон-кумитэ. Учимся защищаться                                                          | 1 |  |  |
| 34. | Гохон-кумитэ. Учимся атаковать                                                           | 1 |  |  |
| 35. | Гохон кумитэ. Выполняем задание по команде Хадзи ме                                      | 1 |  |  |
| 36. | Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дэчи. Блок гедан-барай выполнять ребром руки         | 1 |  |  |
| 37. | Блок уче-уке в стойке кибэ-дэчи                                                          | 1 |  |  |
| 38. | Блок аге-уке в стойке какуцу-дэчи                                                        | 1 |  |  |
| 39. | Игровая тренировка                                                                       | 1 |  |  |
| 40. | Офп. Упражнения на укрепления спины и живота                                             | 1 |  |  |
| 41. | Сфп. Упражнения со жгутами                                                               | 1 |  |  |
| 42. | Соревнования по каратэ. Посещение соревнований по каратэ                                 | 1 |  |  |
| 43. | Работа в парах                                                                           | 1 |  |  |
| 44. | Упражнения со скакалкой. Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции     | 1 |  |  |

|     |                                                                 |           |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| 45. | Отработка защиты. Работа над устойчивостью во время блока       | 2         |  |  |
| 46. | Изучения блоков ударов. Просмотр видео ,рассказ и показ учителя | 2         |  |  |
| 47. | Изучения блоков ударов. Просмотр видео ,рассказ и показ учителя | 2         |  |  |
| 48. | Офп. Тест                                                       | 2         |  |  |
| 49. | Знакомство со стойкой Ура-дзенкуцу дачи. Обратная стойка        | 2         |  |  |
| 50. | Тренировка в соревновательном режиме ударов руками              | 2         |  |  |
| 51. | Отработка ударов руками . Удар рукой кидзами-цки                | 2         |  |  |
| 52. | Отработка ударов руками. Удар рукой гьяку-цки                   | 2         |  |  |
| 53. | Игровая тренировка. Игры в парах                                | 1         |  |  |
| 54. | Передвижение в стойке назад                                     | 2         |  |  |
| 55. | Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке                   | 1         |  |  |
| 56. | Передвижение в стойке назад с блоком соте уке                   | 1         |  |  |
| 57. | Передвижение в стойке назад с блоком уче уке                    | 1         |  |  |
| 58. | Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке                   | 1         |  |  |
| 59. | Тактическая подготовка                                          | 1         |  |  |
| 60. | Игровая тренировка                                              | 1         |  |  |
| 61. | Защита блоком сюто- уке. Контратаку выполнять в открытую зону   | 1         |  |  |
| 62. | Защита блоком аге-уке.                                          | 1         |  |  |
| 63. | Защита блоком уче-уке.                                          | 1         |  |  |
| 64. | Защита блоком соте-уке                                          | 1         |  |  |
| 65. | Отработка удара ногой. Удар ногой маваши-гери джодан            | 2         |  |  |
| 66. | Посещение соревнований                                          | 1         |  |  |
| 67. | Игровая тренировка                                              | 1         |  |  |
| 68. | Работа в парах                                                  | 2         |  |  |
| 69. | Контрольно-итоговое занятие. Подведение итогов                  | 2         |  |  |
|     | <b>Итого</b>                                                    | <b>96</b> |  |  |

### Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

| Раздел/<br>№<br>занятия | Тема занятия, содержание                                                                       | Кол-<br>во<br>часов | Планируе<br>мые даты | Фактич<br>еские<br>даты |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|
| 1.                      | Вводный урок. Техника безопасности и комплектование группы                                     | 1                   |                      |                         |
| 2.                      | Правила соревнований по каратэ. Ознакомление с правилами со-<br>ревнований                     | 1                   |                      |                         |
| 3.                      | Жесты судей. Практическое применение знаний                                                    | 1                   |                      |                         |
| 4.                      | Обучение технике передвижения в стойке дзекуцу дачи. Отработка<br>навыка передвижения в стойке | 1                   |                      |                         |
| 5.                      | Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи. Отработка<br>навыка передвижения в стойке  | 1                   |                      |                         |
| 6.                      | Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц спины<br>и пресса                         | 1                   |                      |                         |
| 7.                      | Упражнения с набивными мячами. Работа в парах                                                  | 1                   |                      |                         |
| 8.                      | Офп, силовая подготовка. Работа в парах                                                        | 1                   |                      |                         |
| 9.                      | Удары руками по лапам. Отработка ударов на лапах.                                              | 1                   |                      |                         |

|     |                                                                                            |   |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 10. | Удары руками по лапам. Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара.             | 1 |  |  |
| 11. | Прямой удар ногой. Техника удара                                                           | 2 |  |  |
| 12. | Удар справа ногой. Техника удара                                                           | 2 |  |  |
| 13. | Удара слева. Техника удара                                                                 | 2 |  |  |
| 14. | Удар рукой справа. Отработка навыка удара                                                  | 2 |  |  |
| 15. | Удар рукой слева. Следить за техникой удара                                                | 2 |  |  |
| 16. | Блок аге-уке вперед. Следить за траекторией руки при блоке                                 | 2 |  |  |
| 17. | Блок аге-уке назад. Следить за траекторией руки при блоке                                  | 2 |  |  |
| 18. | Блок соте-уке вперед. Следить за техникой блока                                            | 2 |  |  |
| 19. | Блок уче-уке вперед. Следить за техникой блока                                             | 2 |  |  |
| 20. | Блок сюто-уке вперед. Следить за техникой блока                                            | 2 |  |  |
| 21. | Тренировочный спарринг. Один атакует, другой защищается и контратакует                     | 2 |  |  |
| 22. | Совершенствование передвижения в кумитэ. Передвижение в стойке базовым стэпом              | 2 |  |  |
| 23. | Совершенствование передвижение в стойке кибэ-дзаси                                         | 2 |  |  |
| 24. | Совершенствование передвижение в стойке дзекцу-дзаси                                       | 2 |  |  |
| 25. | Совершенствование передвижение в стойке какуцу-дзаси                                       | 2 |  |  |
| 26. | Совершенствование передвижение в стойке некаши-дзаси                                       | 2 |  |  |
| 27. | Переход из стойки какуцу-дзаси в стойку цуриори-дзаси. Следить за центром тяжести в стойке | 2 |  |  |
| 28. | Офп, Сфп. Упражнение на укрепления рук и ног                                               | 2 |  |  |
| 29. | Растяжка. Шпагат, махи ногами                                                              | 2 |  |  |
| 30. | Растяжка в парах. Шпагаты в парах                                                          | 2 |  |  |
| 31. | Игровая тренировка. Спортивные игры.                                                       | 1 |  |  |
| 32. | Гохон-кумитэ. Кумитэ в упрощённых условиях                                                 | 2 |  |  |
| 33. | Гохон-кумитэ. Учимся защищаться                                                            | 1 |  |  |
| 34. | Гохон-кумитэ. Учимся атаковать                                                             | 1 |  |  |
| 35. | Гохон кумитэ. Выполняем задание по команде Хадзи ме                                        | 1 |  |  |
| 36. | Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дзаси. Блок гедан-барай выполнять ребром руки          | 1 |  |  |
| 37. | Блок уче-уке в стойке кибэ-дзаси                                                           | 1 |  |  |
| 38. | Блок аге-уке в стойке какуцу-дзаси                                                         | 1 |  |  |
| 39. | Игровая тренировка                                                                         | 1 |  |  |
| 40. | Офп. Упражнения на укрепления спины и живота                                               | 1 |  |  |
| 41. | Сфп. Упражнения со жгутами                                                                 | 1 |  |  |
| 42. | Соревнования по каратэ. Посещение соревнований по каратэ                                   | 1 |  |  |
| 43. | Работа в парах                                                                             | 1 |  |  |
| 44. | Упражнения со скакалкой. Упражнения со скакалкой в парах                                   | 1 |  |  |

|     |                                                                          |           |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
|     | развитие чувства дистанции                                               |           |  |  |
| 45. | Отработка защиты. Работа над устойчивостью во время блока                | 2         |  |  |
| 46. | Совершенствование блоков ударов. Просмотр видео ,рассказ и показ учителя | 2         |  |  |
| 47. | Совершенствование блоков ударов. Просмотр видео ,рассказ и показ учителя | 2         |  |  |
| 48. | Офп. Тест                                                                | 2         |  |  |
| 49. | Работа в стойкое ура-дзенкуцу дачи. Обратная стойка                      | 2         |  |  |
| 50. | Тренировка в соревновательном режиме ударов руками                       | 2         |  |  |
| 51. | Отработка ударов руками . Удар рукой кидзами-цки                         | 2         |  |  |
| 52. | Отработка ударов руками. Удар рукой гьяку-цки                            | 2         |  |  |
| 53. | Игровая тренировка. Игры в парах                                         | 1         |  |  |
| 54. | Передвижение в стойке назад                                              | 2         |  |  |
| 55. | Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке                            | 1         |  |  |
| 56. | Передвижение в стойке назад с блоком соте уке                            | 1         |  |  |
| 57. | Передвижение в стойке назад с блоком уче уке                             | 1         |  |  |
| 58. | Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке                            | 1         |  |  |
| 59. | Тактическая подготовка                                                   | 1         |  |  |
| 60. | Игровая тренировка                                                       | 1         |  |  |
| 61. | Защита блоком сюто- уке. Контратаку выполнять в открытую зону            | 1         |  |  |
| 62. | Защита блоком аге-уке.                                                   | 1         |  |  |
| 63. | Защита блоком уче-уке.                                                   | 1         |  |  |
| 64. | Защита блоком соте-уке                                                   | 1         |  |  |
| 65. | Отработка удара ногой. Удар ногой маваши-гери джодан                     | 2         |  |  |
| 66. | Посещение соревнований                                                   | 1         |  |  |
| 67. | Игровая тренировка                                                       | 1         |  |  |
| 68. | Работа в парах                                                           | 2         |  |  |
| 69. | Контрольно-итоговое занятие. Подведение итогов                           | 2         |  |  |
|     | <b>Итого</b>                                                             | <b>96</b> |  |  |

## Оценочные и методические материалы

### Оценочные материалы

Педагогический контроль и оценка подготовленности каратистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- входной
- текущий
- промежуточный
- итоговый

Входной контроль в начале года формирует понимание уровня физической подготовки учащихся.

С помощью промежуточного контроля (декабрь и май) определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль во время всего учебного года даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Итоговый контроль проводится в конце 3 года обучения.

В качестве контроля и оценки подготовленности спортсменов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях

### **Основные критерии оценки подготовленности воспитанников**

#### **по годам обучения**

Умения и навыки проверяются во время участия детей в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **1 год обучения**

##### **а) Критерии общефизической подготовки:**

- бег 100 м – 14,5 с;
- бег 800 м – 2 мин 50 с.;
- прыжки в длину с разбега – 4,00 м;
- подтягивания на перекладине 8 раз;
- отжимания в упоре лежа – 10 раз.

##### **б) Критерии технической подготовки:**

учащиеся после первого полугода обучения сдают вводный экзамен на 10 кю включающий в себя:

##### **Кихон:**

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед тоже самое
2. Вперед аге-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
3. Вперед сото-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
4. Вперед учи-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Поворот. Вперед тоже самое, шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан. Поворот. Вперед тоже самое.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Тоже самое.
8. Шизен- тай. Чоку-тски-чудан (5раз).

Учащиеся в конце 1 года обучения сдают технический экзамен на белый пояс 9 кю (белый пояс) включающий в себя:

##### **Кихон:**

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед ои-тски-джодан.
2. Вперед аге-уке. Аге-уке назад.
3. Вперед сото-уке. Соте-уке назад.
4. Вперед учи-уке. Уче – уке назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Сюто-уке назад.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми.Шизентай.
8. Чоку-тски-чудан 5 раз.
9. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.

Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

2 год обучения

д Уширо-аши-мае-гери- дзедан: 2 раза правой ногой , смена Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 14 с;
- бег 800 м – 2 мин 40 с;
- челночный бег (66,4 м) – 6 с;
- прыжки в длину с разбега –3,40 м;
- подтягивания на перекладине 10 раз;
- отжимания в упоре лежа –15 раз.

д Критерии технической подготовки:

учащиеся в конце первого полугодия второго года обучения сдают технический экзамен на 8 кю (желтый пояс) включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Самбон-тски.
2. Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед. Аге-уке + гьяку-тски назад.
3. Вперед сото-уке + гьяку-тски. Соте-уке + гьяку-тски назад.
4. Вперед учи-уке + гьяку-тски. Уче – уке + гьяку-тски назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу- дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, назад тоже самое.Шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми. Шизентай.
8. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай + гьяку-тски 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.
9. стойки, 2 раза левой ногой. Шизентай.

Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

Ката: хейан-шодан.

учащиеся в конце второго полугодия второго года обучения сдают технический экзамен на 7-ю (оранжевый пояс) включающий в себя:

Кихон:

- a) Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Чудан нихон-тски.
  - b) Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед. Поворот; аге-уке + нихон-тски.
  - c) Вперед сото-уке + гьяку-тски. Поворот; сото-уке + нихон-тски.
  - d) Вперед учи-уке + гьяку-тски. Поворот; уче-уке + нихон-тски.
  - e) Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу - дачи + нукитэ в зенкуцу-дачи, назад тоже самое. Шизентай.
  - f) Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан. Поворот. Мае-гери чудан.
  - g) Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.
  - h) Хэйсоку-дачи. Йоко-гери-кекоми: 2 раза правой ногой, 2 раза левой ногой.
  - i) Японский счет от 1 до 10.
- Кумитэ: самбон-кумитэ

Кама: Хэйан-Нидан

Итоговое тестирование оценивает комиссия в составе трех специалистов по трёх балльной шкале по каждому виду программы:

- А – отлично;
- В – хорошо;
- С – удовлетворите

**Методическое обеспечение образовательной программы**

| № | Тема программы                                                       | Форма организации и проведения занятия                                                         | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса                               | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                               | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|---|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | Общие основы каратэ ПП и ТБ<br>Правила и методика судейства в каратэ | Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.       |
| 2 | Общефизическая подготовка                                            | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная,                                             | Словесный, наглядный показ, упражнения в                                                  | Таблицы, схемы, карточки, малый                                                     | Тестирование, наблюдение                            |

|   |                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                           |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|   |                                   | фронтальная                                                                                                                     | парах, работа на снарядах, УТЗ                                                                                              | спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры)                                         |                           |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.   | Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши) | учебные бои, наблюдение   |
| 4 | Технико-тактическая подготовка    | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах              | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.<br><br>Учебные бои. | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего.<br><br>Терминология, жестикуляция.                                                                     | учебные бои, соревнование |

### ***Информационные источники***

#### ***Для педагога:***

1. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече Год издания: 2000;
2. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994;
3. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр "Ладомир" М. 2001;
4. Миямото Мусаси "Книга пяти колец" - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999;
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.1992.

*Для детей и родителей:*

1. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2004;
2. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований /Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;
3. Лучшее каратэ. Том 1. Полный обзор Автор: Масатоши Накаяма

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

|                                              | <b>Нормативные акты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основные характеристики программы</b>     | Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон «283) (ст.,12, ст.75)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Порядок проектирования</b>                | Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Условия реализации</b>                    | Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75),<br>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. 41);                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Содержание программы</b>                  | Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Организация образовательного процесса</b> | Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75)<br>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;<br>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41); |