УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
_____ Медведева М.Н.
Приказ № 38 от «2» 09 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« КАРАТЭ СЕТОКАН»
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 3 года

Автор: Шарафеев Ралиф Раифович.,
педагог дополнительного образования

Казань, 2018г.

Оглавление.

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Учебно-тематический план 1 года обучения	Стр. 6
3.	Содержание программы 1 года обучения	Стр. 7
4.	Учебно-тематический план 2 года обучения	Стр. 8
5.	Содержание программы 2 года обучения	Стр. 9
6.	Учебно-тематический план 3 года обучения	Стр.10
7.	Содержание программы 3 года обучения	Стр. 11
8.	Условия реализации программы	Стр. 13
9.	Методическое обеспечение программы	Стр. 14
10.	Список литературы	Стр. 17
11.	Приложение № 1	Стр. 18

Пояснительная записка.

Карате является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой физического и духовного воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки.

Программа физкультурно-спортивной направленности. Является модифицированной.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
- Закон РФ от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный Протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Закон РФ от 13.07.2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31.01.2022 г. №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»)
- Устав образовательной организации

Актуальность. Занятия карате способствуют снижению психологической напряженности детей, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает

эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Карате превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека. Цель карате состоит в том, как бы ни было трудно этому научиться, вести себя в жизни так, чтобы боевые искусства не применялись.

Восточные единоборства - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия единоборствами в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики каратэ, привитие навыков личной и общественной гигиены. Техника каратэ предусматривает работу большого количества мышц, что создает прекрасные условия для общей тренировки, развивать координацию и способность самоконтроля, обеспечивает гармоничное развитие личности. Не случайно каратэ занимаются и мальчики, и девочки. Каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для подростка.

Особенность данной программы. Программа рассчитана на обучающихся, прошедших обучение по программе базового уровня. Материал программы направлен на развитие координационных способностей обучающихся; формирование стойких умений и навыков; повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ. Значительно возрастают тренировочные нагрузки. Темы, предлагаемые учащимся одинаковы на протяжении двух лет обучения, однако количество повторений увеличивается от года к году. Учащиеся изучают более сложные технические приемы. Также большой акцент уделяется воспитанию осознанной потребности в систематических, регулярных тренировках.

Цель – Профилактика и укрепление здоровья учащихся, создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи:

Образовательные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

В объединение принимаются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Состав группы постоянный и составляет 15 человек. В связи с возможным отсевом детей проводится минимальный добор мальчиков с хорошей физической подготовкой.

Формы и режим занятий: Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Форма реализация программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения – 288 часов.

Планируемые результаты.

По окончании обучения учащиеся ***будут знать:***

1. закрепят знания правил соревнований;
2. базовую технику каратэ, по программе ученических ступеней 4-3-2-1 КЮ;
3. порядок и правила прохождения и сдачи квалификационных экзаменов на 4-1 КЮ.

будут уметь:

1. совершенствуют соревновательную технику и тактику;
2. освоят методы развития физических способностей для самостоятельной подготовки;
3. сдавать квалификационные экзамены на 4-1 КЮ.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

1. текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия
2. промежуточная аттестация – аттестационный промежуточный экзамен
3. аттестации по завершении освоения программы – аттестационный промежуточный экзамен.

Учебно - тематический план 1-го года обучения

№	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Базовая техника КИХОН соответствующая квалификацион-ному экзамену на 4 КЮ, по программам JKA.	9		9
3	Отработка базовой техники КИХОН соответствующей предстоящему квалификационному экзамену на 3 КЮ, по программам JKA.	16	1	15
4	Отработка КИХОН ИППОН КУМИТЭ, КИХОН САНБОН КУМИТЭ по программе ФК РТ на 4 КЮ.	8		8
5	Изучение и отработка ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ соответствующего предстоящему экзамену на 3 КЮ по программе ФК РТ.	13	1	12
6	Изучение и отработка КАТА – формальных комплексов упражнений – КАНКУ ДАЙ.	12	2	10
7	Изучение и отработка КАТА – формальных комплексов упражнений – ЭМПИ, ДЗИОН.	17	2	15
8	Изучение и отработка одиночных и сдвоенных атакующих действий руками в ДЗИЮ КАМАЭ.	4		4
9	Изучение и отработка атакующих действий ногами в ДЗИЮ КАМАЭ.	4		4
10	чение и отработка комбинаций рук и ног – РЭНГЭКИ ВАЗА в ДЗИЮ КАМАЭ.	4		4
11	Изучение защитных и контратакующих приёмов в ДЗИЮ КАМАЭ. ГО НО СЭН. ТАЙ НО СЭН.	12		12
12	Изучение и отработка подсечек и принципов выведения из равновесия в ДЗИЮ КАМАЭ.	2		2
13	Функционально-техническая подготовка.	27		27
14	Соревновательная практика и тестирование спортсменов по	14		14

	изученным видам программы.			
	ИТОГО:	144Ч.		

Содержание программы 2года обучения

№	Краткое содержание	Форма проведения
1	Проводится инструктаж по технике безопасности. Определяются цели и задачи на предстоящий учебный период. Приём нормативов по ОФП. Повтор изученных разделов предыдущего учебного года.	Объяснение, инструктаж; целостный метод.
2	Отрабатывается базовая техника КИХОН соответствующая предстоящему квалификационному экзамену на 4 КЮ, по программам JKA. Изученные атакующие и защитные приёмы группируются в заданной последовательности.	Объяснение; целостный и расчлененно – конструк-тивный методы.
3	Отрабатывается базовая техника КИХОН соответствующая предстоящему квалификационному экзамену на 3 КЮ, по программам JKA. Изученные атакующие и защитные приёмы группируются в заданной последовательности	Объяснение; целостный и расчленено – конструк-тивный методы.
4	Отрабатывается КИХОН ИППОН КУМИТЭ; КИХОН САНБОН КУМИТЭ, соответствующие предстоящему экзамену на 4 КЮ.	Объяснение; целостный и расчленено – конструк-тивный методы.
5	Изучается и отрабатывается ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ – условный поединок на один шаг, выполняемый в свободной стойке ДЗИЮ КАМАЭ.	Объяснение; целостный и расчленено – конструк-тивный методы.
6	Изучаются и отрабатываются формальные комплексы упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней на 4 КЮ – ЁЙАН ГОДАН, ТЭККИ СЁДАН, ДЗЮНРО НИДАН.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
7	Изучаются и отрабатываются формальные комплексы упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней на 3 КЮ – ТЭККИ СЁДАН, ДЗЮНРО САНДАН, ДЗИОН.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
8	Изучаются и отрабатываются одиночные и двоенные атаки руками с перемещениями в	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный

	ДЗИЮ КАМАЭ: КИЗАМИ ДЗУКИ; ГЯКУ ЗУКИ; КИЗАМИ ДЗУКИ – ГЯКУ ДЗУКИ; КИЗАМИ ДЗУКИ СУРИ КОМИ ГЯКУ ДЗУКИ; ГЯКУ ДЗУКИ – ГЯКУ ДЗУКИ. Отработка атак в парах по неподвижной и движущейся цели, в режиме условного поединка.	етоды и метод сопряжённого воздействия.
9	Изучаются и отрабатываются атакующие йствия ногами в ДЗИЮ КАМАЭ. Отработка к передней и задней ногой по неподвижной и движущейся цели, в режиме условного поединка.	Объяснение; целостный, асчленено – конструктивный етоды и метод сопряжённого воздействия.
0	учаются и отрабатываются комбинации атак ЗИЮ КАМАЭ по схемам: рука – нога; нога – рука.	Объяснение; целостный, асчленено – конструктивный етоды и метод сопряжённого воздействия.
1	а изученные атакующие действия в ДЗИЮ КАМАЭ отрабатываются защитные и онтратакующие приёмы. 1 способ: ГО НО Н – поздний перехват инициативы (блок или ход, затем контратака). 2 способ: ТАЙ НО СЭН – встречная атака.	Объяснение; целостный, асчленено – конструктивный етоды и метод сопряжённого воздействия.
2	зучаются и отрабатываются подсечки АСИ АРАЙ и УТИ ГАРИ, и основные принципы выведения из равновесия.	Объяснение; целостный, асчленено – конструктивный етоды и метод сопряжённого воздействия.
3	Функционально – техническая подготовка. работка изученных технических действий на нарядах (подушки, груша, резина), с целью вития технических и скоростных и силовых способностей.	структаж; метод сопряженного воздействия.
4	оревновательная практика и тестирование ортсменов по изученным видам программы (КИХОН, КАТА, КУМИТЭ, ОФП).	ревновательный метод; метод сопряженного воздействия.

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Отработка базовой техники КИХОН соответствующей предстоящему квалификационному экзамену на 2-1 КЮ, по программам JKA.	17	1	16
3	Отработка ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ и	19		19

	КИХОН ИППОН КУМИТЭ.			
4	Изучение и отработка КАТА – формальных комплексов упражнений – ШИТЕЙ КАТА, ТОКУЙ КАТА.	8		8
5	Изучение и отработка КАТА – формальных комплексов упражнений – СЭНТЕЙ КАТА, ТОКУЙ КАТА.	8		8
6	Изучение и отработка КАТА – формальных комплексов упражнений – ДЗИОН, КАНКУ ДАЙ, БАССАЙ ДАЙ ЭМПИ.	12		12
7	Изучение и отработка одиночных и сдвоенных атакующих действий руками в ДЗИЮ КАМАЭ.	5		5
8	Изучение и отработка атакующих действий ногами в ДЗИЮ КАМАЭ.	5		5
9	Изучение и отработка комбинаций рук и ног – РЭНГЭКИ ВАЗА в ДЗИЮ КАМАЭ.	8		8
10	Изучение защитных и контратакующих ёмов в ДЗИЮ КАМАЭ. ГО НО СЭН. ТАЙ НО СЭН.	14		14
11	Функционально-техническая подготовка.	34		34
12	Соревновательная практика и тести-рование спортсменов по изученным видам программы.	12		12
	ИТОГО:	144ч.		

Содержание программы 2 года обучения

№	Краткое содержание	орма проведения
1	Проводится инструктаж по технике безопасности. Определяются цели и задачи на предстоящий учебный период. Приём нормативов по ОФП. Повтор изученных разделов предыдущего учебного года.	Объяснение, инструктаж; целостный метод.
2	Отрабатывается базовая техника КИХОН соответствующая предстоящему квалификационному экзамену на 3 КЮ, по программам NPOJKS и ФК РТ. Изученные атакующие и защитные приёмы группируются в заданной последовательности.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктив-ный методы.
3	Отрабатываются ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ – условный оединок на один шаг, выполняемый в свободной стойке ДЗИЮ КАМАЭ и КИХОН ИППОН КУМИТЭ.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный

		методы.
4	Изучается и отрабатывается формальный комплекс упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней на 2 КЮ – ДЗЮНРО ЙОНДАН.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
5	Изучается и отрабатывается формальный комплекс упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней на 1 КЮ – ДЗЮНРО ГОДАН.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
6	Изучаются и отрабатываются формальные комплексы упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней на 2-1 КЮ – ДЗИОН и КАНКУ ДАЙ.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
7	Изучаются и отрабатываются одиночные и сдвоенные атаки руками с перемещениями в ДЗИЮ КАМАЭ: КИЗАМИ ДЗУКИ; ГЯКУ ДЗУКИ; КИЗАМИ ДЗУКИ – ГЯКУ ДЗУКИ; КИЗАМИ ДЗУКИ СУРИ КОМИ ГЯКУ ДЗУКИ; ГЯКУ ДЗУКИ – ГЯКУ ДЗУКИ. Отработка атак в парах по неподвижной и движущейся цели, в режиме условного поединка.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктив-ный методы и метод сопря-жённого воздействия.
8	Изучаются и отрабатываются атакующие действия ногами в ДЗИЮ КАМАЭ. Отработка атак передней и задней ногой по неподвижной и движущейся цели, в режиме условного поединка.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктив-ный методы и метод сопряжённого воздействия.
9	Изучаются и отрабатываются комбинации атак в ДЗИЮ КАМАЭ по схемам: рука – нога; нога – рука.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.
0	На изученные атакующие действия в ДЗИЮ КАМАЭ отрабатываются защитные и контратакующие приёмы. 1 способ: ГО НО СЭН – поздний перехват инициативы (блок или уход, затем контратака). 2 способ: ТАЙ НО СЭН – встречная атака.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктив-ный методы и

		метод сопряжённого воздействия.
1	Функционально – техническая подготовка. Отработка изученных технических действий на снарядах (подушки, груша, резина), с целью развития технических и скоростных и силовых способностей.	Инструктаж; метод сопряженного воздействия.
2	Соревновательная практика и тестирование спортсменов по изученным видам программы (КИХОН, КАТА, КУМИТЭ, ОФП).	Соревновательный метод; метод сопряженного воздействия.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разносторонним спортивным инвентарем:

-лапы на руки
-макевары мягкие
-накладок на кисти
-скакалки

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.
- тренировочные костюмы «кимоно».

Методическое обеспечение программы

Особенности содержания программы. В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Во время занятий используются *следующие методы.*

- словесные методы обучения (устное изложение, беседа);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, презентаций, исполнение педагогом, работа обучающихся по образцу);
- практические методы обучения (тренинг, практикум).
- объяснительно-иллюстративные методы обучения;
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

Образовательная деятельность в программе простроена по следующим основным направлениям:

- Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

- Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

- СФП – это становление, формирование и изменение функциональных свойств, спортсменов и основанных на них двигательных способностей, как предпосылки успешного выполнения конкретного спортивного упражнения каратэ. Т.е. функциональное совершенствование организма в соответствии с теми требованиями, которые предъявляются ему двигательной спецификой каратэ.

- Техническая подготовка. Техника каратэ — это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ. Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием. Техническая подготовка направлена на создание целостного

представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, КИХОН - ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ, формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

- Тактическая подготовка в каратэ – это разучивание и совершенствование способов и форм ведения поединка в спортивных соревнованиях по каратэ.

- Формирование психологической готовности спортсмена:

- регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;

- систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей;

- широкое использование соревновательного метода;

- создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

- Судейская практика. Судейская практика предполагает освоение занимающимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

- Соревновательная деятельность. При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня.

Формы аттестации / контроля

Основными видами контроля являются: мониторинг, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по завершении освоения программы.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей учащегося, коллегиальность.

Текущий контроль успеваемости учащихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, повышение уровня освоения программных требований. Текущий контроль проводится постоянно в форме наблюдения, опроса по каждой теме, выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки учащегося и усвоение им образовательной программы на определенном этапе обучения. Проводится в форме аттестационного технического экзамена.

Аттестация по завершении освоения программы определяет уровень знаний, умений, навыков по освоению программы по окончании всего курса обучения. Проводится в форме аттестационного технического экзамена.

Мониторинг обученности и личностного развития учащихся проводится в течение учебного года. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с

занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

Основные критерии оценки подготовленности воспитанников по годам обучения. Умения и навыки проверяются во время участия детей в соревнованиях. Соревнования являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период.

Список рекомендуемой литературы:

Для педагога:

1. 1. Виктор Барташ - Основы спортивной тренировки в рукопашном бое - https://www.libfox.ru/644234-viktor-bartash-osnovy-sportivnoy-trenirovki-v-rukopashnom-boe.html
2. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: Владос, 2002.
3. Микрюков В.Ю. Энциклопедия Каратэ - https://www.litres.ru/vasiliy-mikrukov/enciklopediya-karate/
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
5. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
6. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
7. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000.
8. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

Литература для детей и родителей:

1. Масутацу Ояма - Это каратэ https://ru.pdfdrive.com/%D0%AD%D1%82%D0%BE-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D-e183636902.html

2. Микрюков В.Ю. Энциклопедия Каратэ - https://www.litres.ru/vasiliy-mikrukov/enciklopediya-karate/
3. Цвелёв С. Путь каратэ – Москва: Кобриз. 1992г.

Интернет-ресурсы:

www.superkarate.ru

www.iko-fkr.ru

http://budofudokan.ru

https://www.youtube.com/channel/UCy_Rxx2n7O-Tkl8TmtgsfSg

https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/karate/27-kata-shotokan-video.html

Приложение № 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг развития обучающихся

Для педагогического мониторинга развития обучающихся предлагается метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Параметры	**Критерии**	**Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами)**	**Баллы**
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Познавательный интерес, который не выходит за пределы изучаемого материала	3
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету.	4
		Стремится получить дополнительную информацию по изучаемому материалу	5
Самооценка	Самооценка деятельности на занятиях	Обучающийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	2
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении поставленных задач.	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении поставленных задач.	4
		Учащийся может предвидеть результаты своей деятельности и прогнозировать последствия	5
Нравственно-	Ориентация на	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1

этические установки	общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности обучающегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Обучающийся недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Обучающийся стремится к выявлению смысла изучаемого материала, овладеть способами применения знаний в измененных условиях.	3
		Обучающийся любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах.	4
		Хорошее владение учебным материалом. Умеет самостоятельно поставить задачу и найти способы ее решения. Устойчивый интерес к поисковой деятельности.	5
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может придти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Обучающийся способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Обучающийся способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение поставленных задач)	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять	4

		взаимопомощь	
		Обучающийся способен учитывать позицию собеседника). Может организовывать и осуществлять сотрудничество с педагогом и сверстниками.	5

КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ФК РТ
СРЕДНЯЯ СТУПЕНЬ (3 – 2 – 1 КЮ)
КИХОН – РЭНГЭКИ БАЗОВЫЕ КОМБИНАЦИИ

КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
МАЭГЕРИКЕККОМИ – ОЙДЗУКИ	ДЗЕНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
АГЕ УДЭ УКЕ – ГЪЯКУДЗУКИ	ДЗЕНКУЦУДАТИ	КОСИН (СА)
ЙОКОГЕРИКЕККОМИ – ГЪЯКУДЗУКИ	ДЗЕНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
СОТО УДЭ УКЕ – ГЪЯКУДЗУКИ	КИБАДАТИ	КОСИН (СА)
ЙОКОГЕРИКЕАГЭ – ТЭЦУЙУТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
БАРАЙ УДЭ УКЕ – ГЪЯКУДЗУКИ	КД-ЦУГИАСИ-ДЗД	КОСИН (МС)
МАВАСИГЕРИ – ГЪЯКУДЗУКИ	ДЗЕНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
ШУТОУКЕ – ШУТОУТИ	ККД-ЦУГИАСИ-ДЗ	КОСИН (СА)
УШИРОГЕРИ	ДЗЕНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
ХАРАЙ УДЭ УКЕ – ГЪЯКУДЗУКИ	КД-ЦУГИАСИ-ДЗД	КОСИН (СА)
УРАКЕНУТИ – ГЪЯКУДЗУКИ	ДЗЕНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
УТИ УДЭ УКЕ–КИЗАМИ–ГЪЯКУДЗУКИ	НАД-ЦУГИАСИ-ДЗ	КОСИН

КАТА ТЭККИСЁДАНДЗИОНКАНКУДАЙ

КУМИТЭ

КИХОН ИППОН КУМИТЭ КИХОН КАМАЭ (ДЗЭНКУЦУДАТИ – ХЭЙКОДАТИ)

ДЗЁДАНДЗЮНДЗУКИ – АГЕУКЕДЗЕНКУЦУДАТИ+ГЪЯКУДЗУКИ
ТЮДАНДЗЮНДЗУКИ – СОТОУКЕДЗЕНКУЦУДАТИ+ ГЪЯКУДЗУКИ
ТЮДАНМАЭГЕРИ – ГЕДАНБАРАЙУКЕДЗЕНКУЦУ+ГЪЯКУДЗУКИ
ТЮДАНЙОКОГЕРИКЕККОМИ–ГЕДАНХАРАЙУКЕКИБАДАТИ+ГЪЯКУДЗУКИ
ДЗЁДАНМАВАСИГЕРИ – УТИ УДЭ УКЕКОКУЦУДАТИ+ГЪЯКУДЗУКИ

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ (ДЗИЮ КАМАЭ)

ДЗЁДАНДЗЮНДЗУКИ – АГЕУКЕДЗЕНКУЦУДАТИ+ГЪЯКУДЗУКИ (МАЭГЕРИ)
ТЮДАНДЗЮНДЗУКИ–СОТОУКЕДЗЕНКУЦУДАТИ+ ГЪЯКУДЗУКИ (МАВАСИГЕРИ)
ТЮДАНМАЭГЕРИ–ГЕДАНБАРАЙУКЕДЗЕНКУЦУ+ГЪЯКУДЗУКИ (ШУТОУТИ)
ТЮДАНЙОКОГЕРИКЕККОМИ–ГЕДАНХАРАЙУКЕКИБАДАТИ+ГЪЯКУДЗУКИ
ДЗЁДАНМАВАСИГЕРИ – УТИ УДЭ УКЕКОКУЦУДАТИ+ГЪЯКУДЗУКИ

Программа тестов Федерации Каратэ Сётокай России.

3-2-1 кю.

Кихон.

1. Шаг вперёд санбон-дзуки (Дзюн-дзукидзёдан, на месте рендзукитюдан). Дзенкуцу-дати;
2. Шаг назад аге-укедзёдан, маэ-геридзёдан, гьяку-дзукитюдан. Дзенкуцу-дати;
3. Шаг вперед в дзенкуцу-датисото-укетюдан, переход в киба-датиэмпи-утитюдан (удар локтем в сторону);
4. Шаг назад в кокуцу-датишуто-укетюдан, переход в дзенкуцу-датигьякунукитэтюдан (прямой удар кончиками пальцев);

5. Шаг вперед в дзенкуцу-датигедан-барай, переход в неко-аси-датиути-укетюдан, выпад в дзенкуцу-дати ура-дзукидзёдан, гьяку-дзукитюдан;
6. Шаг вперёд в дзенкуцу-датимаэ-геритюдан, маваси-геридзёдан одной ногой;
7. Шаг вперёд сури-асийоко-герикеагэ, смена ног, йоко-герикеккомитюдан. Киба-дати;
8. Шаг вперёд синагаракайтэнуширо-геритюдан (прямой удар ногой через спину пяткой с поворотом). Дзенкуцу-дати;
9. Шаг вперёд шуто-утидзёдан (удар ребром ладони снаружи внутрь), синагаракайтэнэмпи-утидзёдан(удар локтем по восходящей траектории), сагатэкайтэн (обратный поворот) утишуто-утидзёдан (удар ребром ладони изнутри наружу). Дзенкуцу-дати;
10. Геданбарайкамаэтэ. Ёри-асигьяку-дзукитюдан, шаг вперёд с геданбарай, ёри-асигьяку-дзукитюдан. Дзенкуцу-дати.

Кумитэ: Дзиюиппонкумитэ (Дзюн-дзукидзёдан, Дзюн-дзукитюдан, Маэ-геритюдан, Маваси-геридзёдан, Йоко-герикеккомитюдан, Уширо-геритюдан).

Ката: 3 кю-ТеккиСёдан; ДзюнроСандан

2 кю-ХейанСёдан-ХейанГодан~ТеккиСёдан; ДзюнроЙондан; Токуй ката

1 кю-ХейанСёдан-ХейанГодан~ТеккиСёдан; ДзюнроГодан; Токуй ката.

Токуй ката: Бассай Дай, Канку Дай, Энпи, Дзион.