

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани

Принято на педагогическом совете ЦДТ пос.Дербышки	МБУДО ЦДТ пос.Дербышки
Протокол № <u>1</u> от <u>29.08</u> 20 <u>22</u> г	Утверждаю: _____ Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № <u>32-02</u> от <u>29.08</u> 20 <u>22</u> г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
объединения

**«ШКОЛА ОСНОВ ВОСТОЧНЫХ
ЕДИНОБОРСТВ»
ГРУППА ПРОДОЛЖАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Направленность программы - физкультурно-спортивная
возраст детей 8-15 лет
срок реализации 6 лет

Автор-составитель: педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

СИМАКОВА ТАТЬЯНА ФЁДОРОВНА

Казань -2017

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества пос. Дербышки» Советского района г. Казани
2.	Полное название программы	«Школа основ восточных единоборств»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Симакова Татьяна Фёдоровна педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	6 лет
5.2.	Возраст обучающихся	8-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная теоретические и практические занятия
5.4.	Цель программы	- развитие деятельности основных физиологических систем организма, достаточного данному возрасту, увеличение общей и специальной трудоспособности организма занимающихся, достижение технического мастерства, достаточного требованиям уровня – «4 кю» традиционного стиля каратэ Сётокан, воспитание положительных морально-волевых качеств.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<u>Стартовый уровень</u> – обеспечение всех учащихся общедоступным уровнем учебного материала, минимальной сложности предлагаемых заданий. <u>Базовый уровень</u> – предполагает использование и реализацию учебного материала, который допускает освоение специализированных знаний, умений и навыков. <u>Продвинутый уровень</u> - предполагает углубленное изучение содержания программы, выполнение сложных заданий.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Учебное практическое, теоретическое занятие
7.	Формы мониторинга результативности	Беседа, опрос, тестовые двигательных умений и навыков.
8.	Результативность реализации программы	Входная, промежуточная, итоговая диагностика. Участие в аттестационных семинарах и соревнованиях по каратэ стиля Сётокай
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Протокол педагогического совета ЦДТ №1 от 29.08.2022 Приказ директора № 32-ОД от 29.08.2022 Изменения, внесенные в программу в 2022-2023 уч. году: изменения в нормативно-правовой базе; изменения в мониторинге качества освоения программы.

1.2. Оглавление:

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Информационная карта образовательной программы.....	2
1.2. Оглавление	3
1.3. Пояснительная записка.....	4-8
1.4. Матрица образовательной программы Группы продолжающей подготовки 8-14 лет (6 год обучения)	9-11
1.5. Учебный план.....	12
1.6. Содержание программы.....	13-16
1.7. Планируемые результаты освоения программы.....	17
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	17-21
2.2. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы.....	21
2.3. Печатные и электронные образовательные ресурсы.....	23-27
2.4. Приложения к программе:	
Приложение 1. Календарный учебный график.....	28-37
Приложение 2. Диагностические материалы к дополнительной образовательной программе.....	37-39
Приложение 3. Календарно-тематический план дистанционного обучения.....	40-48
Приложение 4. Мониторинг качества освоения образовательной программы.....	49-51

1.3. Пояснительная записка

Боевые искусства в любые времена интересовали человека. Еще в далеком прошлом в разных частях света начали формироваться определенные школы и виды единоборств. Так, в Древнем Риме гладиаторы использовали копья и мечи. В Испании дрались на ножах. В ряде европейских стран сходились на поединках в рыцарских турнирах. А на Руси был особо популярен кулачный бой и в русской армии рукопашная схватка входила в боевую подготовку. А на Востоке, зародились одни самые древние виды борьбы, с течением времени включающие в себя не только боевую технику, но и психологические, философские аспекты. Наиболее известны сегодня джиу-джитсу, дзюдо, каратэ, айкидо, ушу, тэйкван-до и т.д. Регулярно занимаясь каким-либо видом борьбы, человек развивается физически и духовно, крепнет и закаляется его организм, все совершеннее становится техника нападения и обороны. Единоборства и в большей мере восточные стили, по всей вероятности, не могли бы просуществовать столь долго, если не были бы чем-то большим, чем только комплексом приемов борьбы. Жизнеспособность восточных единоборств и всеобщее уважение к ним возникают из органического слияния формальных приемов с более глуболежащим духовным смыслом приемов.

По этой причине восточные единоборства должны расцениваться не столько как воинственное искусство, используемое для поражения врага, сколько как средство саморазвития в физическом и духовном смысле. В целом же восточные единоборства следует рассматривать как путь и средство совершенствования характера.

Направленность образовательной программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п- П8).
- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
- Устав ЦДТ пос.Дербышки.

Новизна образовательной программы.

Данная учебная программа имеет в своей основе компилированный принцип использования канонических методик восточных единоборств для развития и совершенствования юных спортсменов. Формирование двигательных умений и навыков для дальнейшего приобретения и совершенствования базы компетенций боевых искусств востока, воспитание положительных морально-волевых качеств личности, приучение к занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни, содействие организации здорового и содержательного досуга является основной целью учебно-тренировочного процесса данной программы.

При адаптации данной программы с детьми и подростками данного возраста был сделан вывод, что очень важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к каждому. При подборе упражнений необходимо учитывать физические возможности, возрастные

особенности и на их основе определить посильное для каждого задание.

Актуальность образовательной программы определяется исходя из анализа педагогического опыта и современных требований к системе образования. И состоит в синтезе классических и инновационных методов ФВ, расширении и усложнении содержания программы. С целью совершенствования программы раздел «Техническая подготовка» расширен блоками технических действий других направлений каратэ, ушу, айки-до, а также блоком тактической подготовки. Также тема тактической подготовки введена в раздел «Теоретическая подготовка». Это позволило разнообразить методы и формы обучения для достижения главной цели дополнительного образования - социализация и активизация собственных знаний, умения, навыков, необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает и самооценку воспитанника, и его оценку в глазах окружающих.

Отличительной особенностью данной программы педагогически целесообразно сочетает в себе методические подходы классической педагогики и современных передовых методик физического воспитания с методиками древних восточных боевых искусств. По тематической и часовой нагрузке соответствует возрастным возможностям и санитарным нормам физической культуры и спорта.

По содержанию программа соответствует современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах, формах, средствах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом (в системе мониторинга образовательного процесса).

При проектировании программы учитывался **принцип разноуровневости обучения**, реализующего право каждого ребенка на овладение знаниями, умениями и навыками в индивидуальном темпе, объеме и сложности.

Стартовый уровень предполагает обеспечение всех учащихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, приобретение умений и навыков в рамках содержательно тематического направления программы.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, умений и навыка их самостоятельно применять при выполнении заданий в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень предполагает углубленное изучение содержания программы, выполнение сложных заданий.

Цель и задачи программы.

Цель программы – развитие деятельности основных физиологических систем организма, достаточного данному возрасту, увеличение общей и специальной трудоспособности организма занимающихся, достижение

технического мастерства, достаточного требованиям уровня – «4 кю» традиционного стиля каратэ Сётокан, воспитание положительных морально-волевых качеств.

Задачи программы:

обучающие

- сформировать основу системы практических и теоретических знаний, умений, навыков для достижения уровня и дальнейшего освоения техники восточных единоборств,
- совершенствовать двигательные умения и навыки, выполнение упражнений базовой техники, комбинаций атакующих и защитных действий, спаррингов;

развивающие

- содействовать укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию (развитие скелетной мускулатуры, оптимального развития жизненно важных систем организма), развитию психофизических качеств;

воспитательные

- содействовать формированию положительного морально-этического кодекса личности, правильной гражданской позиции, патриотизма,
- развить устойчивую мотивацию к самостоятельным занятиям и приобщению к здоровому образу жизни, гармонии духа и тела.

Адресат программы.

Программа ориентирована на обучение детей и подростков в возрасте 8-14 лет, с предварительным отбором, с наличием справок о состоянии здоровья, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Форма занятий - групповая, продолжительность обучения по данному блоку 6 лет. Режим занятий два раза в неделю по 2 часа (216 часов за год).

Подготовка проходит по следующим темам: общая физическая подготовка, техническая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка.

Планируемые результаты освоения программы:

- **для стартового уровня** - совершенствование психофизических качеств, двигательных умений и навыков, выполнение базовой техники каратэ, приобретение необходимой базы знаний, воспитание волевых качеств ниже базового уровня.

- **для базового уровня** - развитие скелетной мускулатуры, совершенствование психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости), достаточных для данного возраста, совершенствование двигательных умений и навыков (выполнение базовой техники, комбинационных действий, проведение спаррингов, выполнение формальных комплексов каратэ (10-6 кю)), приобретение необходимой базы знаний, воспитание волевых качеств, закладывание нравственных основ личности,

- **для продвинутого уровня** предполагается совершенствование психофизических качеств, двигательных умений и навыков, выполнение

базовой техники каратэ, приобретение необходимой базы знаний, воспитание волевых качеств выше базового уровня.

Формы подведения итогов реализации программы (методы контроля и аттестации обучающихся):

Внутренний контроль:

- самоконтроль занимающихся за своим физическим состоянием (ощущение чувства усталости, контроль ЧСС, контроль частоты дыхания);
- контроль преподавателя физического состояния занимающихся, за правильностью выполнения движений упражнений;
- контроль педагогом учебно-тренировочного процесса;

Внешний контроль:

- участие в соревнованиях;
- диагностика психофизического состояния, совместно с психологом.
- контроль методиста за правильностью проведения занятий.

Аттестация занимающихся:

- контроль физического состояния и контроль выполнения нормативов, определенных программой по квартальной в конце года;
- психологическое тестирование;
- участие в соревнованиях, получение спортивных разрядов.

**1.4. Матрица дополнительной разноуровневой общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школа основ восточных единоборств» Группа продолжающей подготовки 8-14 лет**

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Формы и методы работы	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p>Предметные: (теоретические знания и практические умения) Знать: -ТБ и нормы поведения на тренировках, ТБ при выполнении двигательных действий и базовой техники каратэ; - основные правила соревнований; - зоны для нанесения удара; - основные представления о строении своего тела, истории развития каратэ, специальных терминах, необходимости и значимости ЗОЖ; Уметь: - выполнять комплексы ОРУ и базовые двигательные действия по каратэ (стиля Сётокай) на уровне 9-7 кю. Метапредметные: Регулятивные: - недостаточное осуществление познавательной и личностной рефлексии; - учебные умения на недостаточном уровне; - иметь представление о допустимых и недопустимых формах поведения; Познавательные: - умение воспринимать информацию, осваивать новые двигательные действия; Коммуникативные: - умение слушать и понимать других - взаимодействие со сверстниками с помощью педагога; - осваивание универсальных умений при взаимодействии в парах и группах. Личностные: - положительное отношение к занятиям; - дисциплинированность и активность на среднем уровне. Общее физическое развитие учащихся (недостаточные физические данные).</p>	<p>Входная психолого-педагогическая диагностика, промежуточная диагностика, целенаправленно е наблюдение, беседа, педагогический анализ.</p>	<p>Формы: - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, - работа по индивидуальным планам, - участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Методы: - наглядно-практический, - словесный, - уровневая дифференциация заданий.</p>	<p>Предметные: Знают: - правила ТБ на занятиях и при выполнении двигательных действий ОФП действий и базовой техники каратэ; - основные представления о строении своего тела и о ЗОЖ, истории развития каратэ, специальных терминах. Умеют: - выполнять комплексы ОРУ, базовые двигательные действия и контрольные нормативы по каратэ (стиля Сётокай) на уровне 9-7 кю под руководством педагога. Метапредметные: Знают: - нормы поведения на тренировках; - необходимость в ЗОЖ. Умеют: - воспринимать учебную информацию на среднем уровне; - освоить новые двигательные действия ОФП ОРУ и базовые двигательные действия по каратэ (стиля Сётокай) на уровне 9-7 кю. Личностные: - познавательный интерес к предмету на среднем уровне; - навыки сотрудничества со сверстниками; - дисциплинированность; - базовые основы психофизических качеств; - коммуникативные навыки на начальном уровне.</p>	<p>Задания могут быть выполнены по нескольким уровням: - репродуктивном (с подсказкой), - продуктивном (самостоятельно), - творческом. Выбор уровня осуществляется по итогам диагностики. Дифференцированные задания сформированы по темам программы для всех уровней и всех этапов обучения (приложение 3)</p>

Предметные:
(теоретические знания и практические умения)
Знать:
-ТБ и нормы поведения на тренировках, ТБ при выполнении двигательных действий и базовой техники каратэ, правила соревнований;
- анализ спарринга;
- зоны для нанесения удара, болевые точки;
- основные представления о строении своего тела, истории развития каратэ, специальных терминах и понятиях, необходимости и значимости ЗОЖ;
Уметь:
- выполнять комплексы ОРУ и базовые двигательные действия по каратэ (стиля Сётокай) на уровне 6-4 кю.
Метапредметные:
Регулятивные:
- осуществление познавательной и личностной рефлексии;
- способность к волевому усилию;
- уметь различать допустимые и недопустимые формы поведения;
- учебные умения на среднем уровне.
Познавательные:
- умение воспринимать информацию и осуществлять анализ;
- способность выбирать эффективный способ решения учебных задач.
Коммуникативные:
-умение строить продуктивные взаимоотношения со сверстниками и с педагогом;
- свободный контакт с педагогом и сверстниками;
- осваивание универсальных умений при взаимодействии в парах и группах;
Личностные:
- хорошая мотивация к обучению и процессу тренировок;
- самостоятельность и дисциплинированность.

Входная психолого-педагогическая диагностика, промежуточная диагностика, целенаправленно е наблюдение, беседа, педагогический анализ.

Формы:
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.
Методы:
- наглядно-практический,
- словесный,
- уровневая дифференциация заданий.

Предметные:
Знают:
- ТБ на занятиях, при выполнении двигательных действий ОФП и базовой техники каратэ и соревнованиях;
- общее представления о строении своего тела, истории развития каратэ, специальных терминах и понятиях.
Умеют:
- самостоятельно выполнять комплексы ОРУ, базовые двигательные действия и контрольные нормативы по каратэ (стиля Сётокай) на уровне 6-4 кю.
Метапредметные:
Знают:
- нормы поведения на тренировках и соревнованиях;
- необходимость в ЗОЖ.
Умеют:
- воспринимать (и анализировать) учебную информацию;
- хорошо осваивают новые двигательные действия ФК и единоборств.
Личностные:
- устойчивый познавательный интерес к предмету;
- навыки сотрудничества с преподавателем и сверстниками;
- осознанные потребности в ЗОЖ;
- дисциплинированность и самостоятельность.

Задания могут быть выполнены по нескольким уровням:
- репродуктивном (с подсказкой),
- продуктивном (самостоятельно),
- творческом.
Выбор уровня осуществляется по итогам диагностики.

Дифференцированные задания сформированы по темам программы для всех уровней и всех этапов обучения
(приложение 3)

Предметные:
(теоретические знания и практические умения)
Знать:
- ТБ и нормы поведения на тренировках, ТБ при выполнении двигательных действий и базовой техники каратэ;
- анализ и самоанализ спарринга;
- правила соревнований, терминологию судейства;
- зоны для нанесения удара, болевые точки;
- основные представления о строении своего тела, истории развития единоборств, специальных терминах и понятиях, необходимости и значимости ЗОЖ;
Уметь:
- выполнять количественные комплексы ОРУ и базовые комплексы по каратэ (стиля Сётокай) на уровне 3-1 кю
- совершенствовать технику двигательных действий.
Метапредметные:
Регулятивные:
- осуществление познавательной и личностной рефлексии на высоком уровне;
- способность прилагать волевые усилия при выполнении двигательных действий;
- осваивание умения организовать свою учебную деятельность.
Познавательные:
- умение воспринимать информацию, устанавливать аналогии и осуществлять анализ;
- способность выбирать эффективный способ решения учебных задач.
Коммуникативные:
- свободный контакт с педагогом и сверстниками;
- универсальные умения при взаимодействии в парах и группах на высоком уровне.
Личностные:
- самостоятельность и организованность у учебно-тренировочного процесса;
- хорошая заинтересованность в занятиях восточными единоборствами;
- формирование компетенций ЗОЖ.

Входная психолого-педагогическая диагностика, промежуточная диагностика, целенаправленное наблюдение, беседа, педагогический анализ.

Формы:
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.
Методы:
- наглядно-практический,
- словесный,
- уровневая дифференциация заданий.

Предметные:
Знают:
- ТБ и нормы поведения на тренировках, соревнованиях и при выполнении двигательных (ОФП, базовой техники каратэ);
- основные представления о строении своего тела, истории развития единоборств, специальных терминах и понятиях единоборств, необходимости в ЗОЖ.
Умеют:
- самостоятельно выполнять количественные комплексы ОРУ, двигательные действия и контрольные нормативы по каратэ (стиля Сётокай) на уровне 3-1 кю.
Метапредметные:
Знают:
- нормы поведения на тренировках и соревнованиях;
- необходимость в ЗОЖ.
Умеют:
- воспринимать (и анализировать) учебную информацию;
- хорошо осваивают новые двигательные действия ФК и единоборств.
Личностные:
- высокий уровень мотивации к обучению и процессу тренировок;
- хорошо развиты навыки сотрудничества с преподавателем и сверстниками;
- достижение лично-значимых результатов в физическом совершенствовании;
- осознанные потребности в ЗОЖ.

Задания могут быть выполнены по нескольким уровням:
- репродуктивном (с подсказкой),
- продуктивном (самостоятельно),
- творческом.
Выбор уровня осуществляется по итогам диагностики.

Дифференцированные задания сформированы по темам программы для всех уровней и всех этапов обучения
(приложение 3)

1.5. Учебный план
Группы 5 года обучения
«Школы основ восточных единоборств»

Возраст: 8-14 лет

Часовая нагрузка: 6 часа в неделю, 216 часа в год

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы занятий	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика.	2	1	1	Учебное занятие	Беседа. Опрос. Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	75	2	73	Учебное занятие	Пед. наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	27	2	25	Учебное занятие	Пед. наблюдение
4.	Техническая подготовка	85	2	83	Учебное занятие	Пед. наблюдение
	Психологическая подготовка	8	8	-		Пед. наблюдение
5.	Теоретическая подготовка	15	15	-	Учебное занятие	Пед. наблюдение
6.	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	1	1	Зачетное занятие	Выполнение нормативов
7.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года (стартового уровня программы)	2	1	1	Зачетное занятие	Выполнение нормативов
	Всего:	216	32	184		

1.6. Содержание учебного плана группы продолжающей подготовки (возраст занимающихся 8-14 лет, 5 год обучения)

Содержание занятий	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>1. Вводное занятие</p>	<p>- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в «Школе основ восточных единоборств» на данный учебный год;</p> <p>- инструктаж по технике безопасности;</p> <p>- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года (пробное занятие):</p> <ul style="list-style-type: none"> • уровень развития психофизических качеств (силы, гибкости, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости), достаточной для данного возраста; • умение правильно выполнить основные двигательные действия - кувырки, самостраховка (вперёд, назад), шпагаты, мосты, перевороты в сторону, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания, поднимания туловища из положения лёжа на спине, подтягивание на перекладине из виса; • уровень владения базовой техникой – умение выполнить по образцу: 	<p>- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в «Школе основ восточных единоборств» на данный учебный год;</p> <p>- инструктаж по технике безопасности;</p> <p>- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года (пробное занятие):</p> <ul style="list-style-type: none"> • уровень развития психофизических качеств (силы, гибкости, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости), достаточной для данного возраста; • умение выполнить правильно основные двигательные действия (количество повторений 10 раз в среднем темпе)- кувырки, самостраховка (вперёд, назад), шпагаты, мосты, перевороты в сторону, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания, поднимания туловища из положения лёжа на спине, подтягивание на перекладине из виса; • уровень владения базовой техникой – умение выполнить 	<p>- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в «Школе основ восточных единоборств» на данный учебный год;</p> <p>- инструктаж по технике безопасности;</p> <p>- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года (пробное занятие):</p> <ul style="list-style-type: none"> • уровень развития психофизических качеств (силы, гибкости, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости), достаточной для данного возраста; • умение выполнить правильно основные двигательные действия (количество повторений 10-20 раз в быстром темпе)- кувырки, самостраховка (вперёд, назад), шпагаты, мосты, перевороты в сторону, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания, поднимания туловища из положения лёжа на спине, подтягивание на перекладине из виса; • уровень владения базовой

	<p>базовые стойки, передвижения в стойках, основные базовые удары руками и ногами; -тестирование психо-эмоциональной устойчивости, психолого-педагогическая диагностика.</p>	<p>самостоятельной после 2-3 повторений с педагогом (допускаются технические пометки): базовые стойки, передвижения в стойках, основные базовые удары руками и ногами; - тестирование психо-эмоциональной устойчивости, психолого-педагогическая диагностика.</p>	<p>техникой – умение выполнить самостоятельной после 1-2 повторений с педагогом: базовые стойки, передвижения в стойках, основные базовые удары руками и ногами; - тестирование психо-эмоциональной устойчивости, психолого-педагогическая диагностика.</p>
<p>2. Общая физическая подготовка</p>	<p>- акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кувырки, само страховка вперед, назад • мосты • шпагаты • перевороты в сторону («колесо»), рондат • комплекс акробатических упражнений и элементов 		
<p>–удовлетворительное выполнение двигательных действий по образцу с помощью педагога.</p>	<p>– хорошее выполнение двигательных действий со страховкой педагога.</p>	<p>– правильное выполнение двигательных действий с хорошей амплитудой, самостоятельно, дополнительной нагрузкой.</p>	
<p>- упражнения на развитие силы и выносливости мышц тела: основные общеразвивающие упражнения, используемые в виде комплексов, имеющие специальную направленность:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексы ОРУ используемые в качестве разминки • комплексы ОРУ для развития физической силы и общей выносливости организма • комплексы ОРУ для развития гибкости и подвижности суставов • комплекс ОРУ на релаксацию 			
<p>количество повторений – минимальное, динамика выполнения комплекса низкая</p>	<p>количество повторений и динамика выполнения комплекса средние</p>	<p>количество повторений и динамика выполнения комплекса высокие.</p>	

<p>3. Специальная физическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для освоения и закрепления базовых стоек и передвижений; - специальные упражнения для освоения и закрепления базовой техники ударов руками; - специальные упражнения для освоения и закрепления базовой техники ударов ногами; - специальные упражнения для освоения и закрепления базовых блокирующих действий; - специальные упражнения для освоения и закрепления техники работы с партнером; - комплекс ОРУ на релаксацию. 	<p>выполнение двигательных действий на базовом уровне по образцу с помощью педагога, динамика выполнения комплексов низкая</p>	<p>выполнение двигательных действий на базовом уровне с применением дополнительных вводных со страховкой педагога, динамика выполнения комплексов средняя</p>	<p>выполнение двигательных действий сложнее базового уровня с применением дополнительных вводных, динамика выполнения комплексов высокая</p>
<p>4. Техническая подготовка (базовая техника каратэ стиля Сётокай)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения базовых стоек (каратэ, ушу, айкидо, рукопашный бой); - техника передвижений в стойках (каратэ, ушу, айкидо, рукопашный бой); - техника базовых ударов руками (отрабатывается перед зеркалом, на макиварах, с партнером); - техника базовых ударов ногами (отрабатывается перед зеркалом, на макиварах, с партнером); - выполнение базовых комплексов классического каратэ (в соответствии со своим спортивным разрядом): <ul style="list-style-type: none"> • техника выполнения базовых кихон (бесконтактный поединок, с предупреждением атаки и защиты, в полу-контакт) • техника выполнения базовых ката • техника проведения учебных боев (кумитэ); - проведение учебных боев (с заданием и без задания); - проведение учебных боев со спортсменами других секций. 	<p>удовлетворительное выполнение двигательных действий по образцу с контролем педагога</p>	<p>хорошее выполнение двигательных действий по образцу, хорошая динамика выполнения.</p>	<p>самостоятельно выполнение технических действий, самостоятельное выполнение технических действий в комбинациях.</p>
<p>5. Психологическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - объяснения, разъяснения морально-этических норм поведения; - беседы на тему «Кодекс чести самураев», «Поведение в Дод-зё», «Заповеди каратэка», «Как ты поступишь, если...»; - беседы, направленные на формирование устойчивой мотивации к занятиям восточными единоборствами; 			

	<p>- беседы, направленные на формирование устойчивой мотивации к участию в соревнованиях и прохождению аттестационных испытаний</p>		
	<p>недостаточный уровень концентрации внимания, удовлетворительная память, низкая скорость запоминания и воспроизведения;</p>	<p>средний уровень внимания, средний уровень памяти, средняя скорость запоминания и воспроизведения;</p>	<p>высокий уровень концентрации внимания, хорошая память, высокая скорость запоминания и воспроизведения;</p>
<p>6. Теоретическая подготовка</p>	<p>- блок «история развития восточных единоборств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассказ биографий великих мастеров боевых искусств прошлого и настоящего времени • разъяснение специальных понятий «энергия ки (ци)», «дистанция», «линия атаки», «центр», «этика боя», «заповеди до-дзё»; <p>- блок «анатомия человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строения тела человека в целом, физиология отдельных систем и органов, последствия травм • основные болевые точек тела человека, запрещенные зоны на теле человека для нанесения ударов; <p>- блок «тактическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучение анализу и самоанализу учебного боя; • просмотр и анализ учебного видеоматериала (разных стилей единоборств); <p>- «Правила соревнований»;</p> <p>- блок бесед «Здоровый образ жизни»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа о необходимости занятий ФК и спортом • беседа значение ЗОЖ для нормального развития подрастающего организма. 		
	<p>недостаточный уровень концентрации внимания, удовлетворительная память, низкая скорость запоминания и воспроизведения;</p>	<p>средний уровень внимания, средний уровень памяти, средняя скорость запоминания и воспроизведения;</p>	<p>высокий уровень концентрации внимания, хорошая память, высокая скорость запоминания и воспроизведения;</p>
<p>7. Контрольные занятия</p>	<p>Текущая аттестация (декабрь) и промежуточная диагностика (май): в содержание аттестации входит психолого-педагогическая диагностика обучающихся, а также выполнение контрольного теста развития двигательных способностей (индивидуально-количественные нормативы).</p>		

1.7. Планируемые результаты освоения программы:

- ***для стартового уровня*** - совершенствование психофизических качеств, двигательных умений и навыков, выполнение базовой техники каратэ, приобретение необходимой базы знаний, воспитание волевых качеств ниже базового уровня.

- ***для базового уровня*** - развитие скелетной мускулатуры, совершенствование психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости), достаточных для данного возраста, совершенствование двигательных умений и навыков (выполнение базовой техники, комбинационных действий, проведение спаррингов, выполнение формальных комплексов каратэ (6-4 кю)), приобретение необходимой базы знаний, воспитание волевых качеств, закладывание нравственных основ личности,

- ***для продвинутого уровня*** предполагается совершенствование психофизических качеств, двигательных умений и навыков, выполнение базовой техники каратэ, приобретение необходимой базы знаний, воспитание волевых качеств выше базового уровня.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы:

курс обучения группы «продолжающей подготовки» является важным звеном в общей системе подготовки юных спортсменов. На него ложится основная нагрузка освоения техники восточных единоборств, психологической подготовки, усложненной базы комплексов ОРУ.

Интенсивность изучения и освоения учебного материала, большого и сложного по объему, зависит от правильного применения и использования методов обучения и воспитания. На данном этапе к уже применяемым методам добавляются **метод стимулирования и метод самовоспитания**.

Данный возрастной блок является промежуточным этапом формирования двигательных навыков как способности выполнять двигательные действия с концентрацией внимания на условиях и результатах действия от уже сформированных двигательных умений к формированию двигательных умений высшего порядка.

На занятиях используются следующий инвентарь, оборудование и дидактический материал:

- мячи набивные (разного диаметра и веса)
- скакалки
- макивары («лапы», «мешки», «подушки»)
- спортивные перчатки
- протекторы на голень
- перчатки (боксерские, для рукопашного боя, для каратэ)
- резиновые жгуты, эспандеры

- отягощения на руки, на ноги (грузы разного веса)
- нестандартный инвентарь (применяемый для СФП)
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки, шведская стенка
- зеркала
- плакаты, схемы
- раздаточный материал (схемы ката, кихон)
- иллюстративный материал
- литературные произведения
- видеокассеты
- видеомагнитофон

Методическое обеспечение:

Раздел программы	Формы Занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	комплексное занятие	беседа, показ-рассказ	учебные карточки, авторские комплексы ОРУ	спорт. инвентарь	опрос, выполнение тестового комплекса ОРУ на начало уч. года
Общая физическая подготовка	практические занятия	показ-рассказ, игровой и соревновательный методы, выполнение ОРУ	учебные карточки, авторские комплексы ОРУ	спорт. инвентарь и оборудование	выполнение количественных и не количественных нормативов
Специальная физическая подготовка	практические занятия	показ-рассказ, выполнение спец. упражнений	учебные карточки, авторские комплексы ОРУ и спец. упр.	спорт. инвентарь и спец. оборудование	выполнение количественных и не количественных нормативов
Техническая подготовка	практические занятия	показ-рассказ, выполнение спец. упражнений, комплексов	учебные карточки, авторские комплексы ОРУ, аттестационная программа	спорт. инвентарь и оборудование	выполнение тестовых заданий по аттестационной программе федерации каратэ РФ по

			федерации каратэ РФ по Сётокай		Сётокай
Психологическая подготовка	теоретические занятия	беседа, рассказ, наглядный метод	Дидактический мат-л по теме, литературные произведения	плакаты, схемы, ил. материал	опрос
Теоретическая подготовка	теоретические занятия	беседа, рассказ, наглядный метод	Дидактический мат-л по теме, литературные произведения	плакаты, схемы, ил. материал	опрос
Полугодовой зачет	контрольное занятие	педагогическое наблюдение	авторские комплексы контрольных нормативов, вопросник по теоретическому разделу, аттестационная программа федерации каратэ РФ по Сётокай	спорт. инвентарь и оборудование, плакаты, схемы, ил. материал	опрос, выполнение тестового комплекса ОРУ, тестового норматива базовой техники по аттестационной программе федерации каратэ РФ по Сётокай
Итоговый зачет	контрольное занятие	педагогическое наблюдение	авторские комплексы контрольных нормативов, вопросник по теоретическому разделу, аттестационная программа федерации каратэ РФ по Сётокай	спорт. инвентарь и оборудование, плакаты, схемы, ил. материал	опрос, выполнение тестового комплекса ОРУ, тестового норматива базовой техники по аттестационной программе федерации каратэ РФ по Сётокай

Комплексы общеразвивающих упражнений:

Комплексы ОРУ № 1,2,3 применяемые в качестве разминки (см. учебный план группы начальной подготовки 7-10 лет)

Комплекс ОРУ № 9 для развития гибкости (см. учебный план группы начальной подготовки 7-10 лет)

Комплекс ОРУ № 12 на релаксацию (см. учебный план группы начальной подготовки 7-10 лет)

Комплекс ОРУ № 4 для развития силы и общей выносливости

- приседания - по 10 раз
- подъем туловища из положения лежа на спине - 10 раз
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - по 10 раз
- упор присев - прыжком упор лежа - по 10 раз

Данный блок упражнений выполняется в медленном темпе с максимальной амплитудой.

- наклон головы вперед из положения лежа на спине - 10-20 раз
- повороты головы вправо, влево при наклоне головы вперед из положения лежа на спине - 10-20 раз
- подъем туловища из положения лежа на спине - 10-20 раз
- подъем ног вперед из положения лежа на спине - 10-20 раз
- подъем туловища и ног вперед из положения лежа на спине одновременно в сед угол
- сгибание и разгибание рук в положении упора лежа, кисти подняты (кисти в кулак, положение рук большим хватом, упор на одну руку) - 10-20 раз
- выпрыгивание вверх из положения сед на пятках - 10-20 раз
- подскоки вверх с одновременным сгибанием ног вперед - 10-20
- подскоки в полуприсяде, на каждый подскок поочередно меняется правая - вперед, левая - вперед -10-20 раз
- приседания (3 варианта) - 10-20 раз каждый вид
- подтягивание на перекладине из виса - до 10 раз
- прогиб тела из положения лежа на животе, руки за голову, с фиксацией ног (3 варианта) -10-20 раз

Комплекс ОРУ № 5 для развития силы и общей выносливости

- подскоки на месте - 2-5 минут
- подъем туловища из положения лежа на спине - 20-50 раз
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 20-50 раз
- прогиб тела из положения лежа на животе, руки за голову, с фиксацией ног - 20-50 раз
- подскоки на месте - 2-5 мин
- подъем ног вперед из положения лежа на спине - 20-50 раз
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кисти в кулак - 2—50 раз
- прогиб тела из положения лежа на животе, с поворотом вправо, влево, руки за голову, с фиксацией ног - 20-50 раз
- подскоки с поворотами - 2-5 мин
- подъем туловища и ног вперед из положения лежа на спине одновременно в сед угол - 20-50 раз
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кисти максимально опущены

- назад - 20-50 раз
- приседания (2 вида) - 20-50 раз
- наклон головы вперед из положения лежа на спине - 20-50 раз
- выпрыгивания вверх из положения упора присев - 20-50 раз
- упор присев - прыжком упор лежа - 20-50 раз
- повороты головы вправо, влево при наклоне головы вперед из положения лежа на спине - 20-50 раз
- выпрыгивание вверх из положения седа на пятках - 20-50 раз
- подтягивание на перекладине из виса (выполняют 1-2 человека, остальная группа выполняет шпагаты) - до 10 раз

Комплекс ОРУ № 11 (акробатический) - после подготовительных упражнений, разминки

- шпагаты - по 5-10 раз
- мост (без одной руки, без одной ноги, поочередно) - по 5-10 раз
- перекидка вперед, назад (с помощью, без помощи)
- стойка на голове (у стены, на ковре)
- стойка на руках (у стены, на ковре)
- стойка на одной руке (у стены)
- передвижение на руках (вдоль стены, на ковре)
- сгибание и разгибание рук в стойке на руках у стены
- перевороты вправо, влево - «колесо» (простой, на одной руке, пальцы в «замок», вдоль стены, прыжком)
- «рондад» (переворот с поворотом)
- переворот назад («фляг»)

Запланированный результат по программе:

- развитие скелетной мускулатуры, достаточной для данного возраста
- совершенствование двигательных умений и навыков выполнения упражнений базовой техники, комбинаций атакующих и защитных действий, спаррингов
- приобретение определенной базы знаний
- совершенствование психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости), достаточных для данного возраста
- воспитание волевых качеств
- закладывание нравственных основ личности
- выполнение формальных комплексов каратэ (6-4 кю)

2.2. Формы аттестации и контроля

1. Входная и текущая диагностика
 2. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся
 3. Мониторинг качества.
- Представлены в Приложении 4

Оценочные материалы:

Контрольные нормативы выполнения двигательных действий

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа:
 - 1 - 10 раз - 2 балла
 - 20 раз - 3 балла
 - 25 раз - 4 балла
 - 30 раз - 5 баллов
- поднимание туловища из положения лежа на спине:
 - 1 - 20 раз - 2 балла
 - 30 раз - 3 балла
 - 40 раз - 4 балла
 - 50 раз - 5 баллов
- приседания:
 - 1 - 20 раз - 2 балла
 - 30 раз - 3 балла
 - 40 раз - 4 балла
 - 50 раз - 5 баллов
- подтягивание на перекладине из виса:
 - 1 раз - 2 балла
 - 3 раза - 3 балла
 - 5 раз - 4 балла
 - 10 раз - 5 баллов
- выпрыгивание из упора присев, прогнувшись:
 - 1 - 10 раз - 2 балла
 - 20 раз - 3 балла
 - 30 раз - 4 балла
 - 40 раз - 5 баллов
- упор присев - прыжком упор лежа:
 - 1-3 раза - 2 балла
 - 10 раз - 3 балла
 - 15 раз - 4 балла
 - 20 раз - 5 баллов

2.3. Печатные и электронные образовательные ресурсы.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29 августа 2013 г. №1008
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 марта 2014 года «Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
4. Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ МО и Н РФ, 2015 г.

Список литературы, используемый педагогом:

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций) Казань: изд-во «Матбугатйорты», 2002. - 206 стр.
2. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.;
3. Агавелян М.Г. Взаимодействие педагогов ДООУ с родителями. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 125 с. (Библиотека Воспитателя);
4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.;
5. Вазольд М. Крестonosцы / Пер. с нем. С.Л. Фридлянд. – М.: Слово, 1997. – 48 с.: ил. – Детская энциклопедия «Что есть что»;
6. Вахитов И.Х. Основы спортивной подготовки детей и подростков. Учебное пособие. – Казань: МО и Н РФ, ТГГПУ, 2007. – 103 с.;
7. Гвоздев С.А. Айкидо и айки-джитсу. Идеальная защита при любом нападении. Изд. 4-е, с изм. – Мн.: «Современное слово», 2003. – 256 с. (Боевые искусства);
8. Гвоздѐв С.А. Айкидо и айки-джитсу. Идеальная защита при любом нападении. – Мн.: «Соврем. Слово», 2003. – 256 с. – (Мастера боевых искусства);
9. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004. – 72 с.;
10. Даминова Г. Йога. Максимально просто, понятно, наглядно и полезно. – М.: «Изд-во АСТ», 2013. – 187 с. ил.;
11. Дергачѐва Т. Путешествуй с удовольствием. Таиланд. Том 45. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 95 с.: ил.;
12. Долин А.А. КЭМПО - традиция восточных искусств. -М.: «Наука», 1992. - 430 стр.

13. Дрэггер Д.Ф. Классическое будо / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: Фаир-Пресс, 2001. – 240 с. (Боевые искусства);
14. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 216 с.;
15. Исумбоси. Японская народная сказка./ Пересказ Н.Лагутина. - М.: Детская литература, 1989. - 16 стр.
16. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. – (Модули Программы ДОУ);
17. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с. – (Здоровый малыш);
18. Коломбо Л. Узнай своё тело / Пер. с англ. М.В. Добровольской. – М.: ТД «Издательство Мир книги», 2006. – 16 с.: ил.;
19. Королёва С. Путешествуй с удовольствием. Япония. Том 29. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 95 с.: ил.;
20. Королёва С. Путешествуй с удовольствием. Китай. Том 6. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 95 с.: ил.;
21. Крисп П. Пираты / Пер. с англ. О. А. Подобедовой. – М.: Росмен-Пресс, 2013. – 48 с.: ил. – (Детская энциклопедия);
22. Кубатьян Г. Путешествуй с удовольствием. Непал. Том 44. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 95 с.: ил.;
23. Куликовская Т.А. Чистоговорки и скороговорки. Про жучков и про букашек: практикум по улучшению дикции. – М.: Изд. «Гном и Д», 2007. – 32 с.;
24. Ляхова К.А. Техника боя капоэйра: Искусство боя для настоящих мужчин. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 192 с. ил.;
25. Малов В. Тайны великих спортсменов. – М.: Изд-во Оникс, 2008. – 256 с.: ил. (Библиотека открытий);
25. Мандзяк А.С. Воинские традиции народов Евразии / Под ред. А.Е. Тараса. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002. – 384 с. – (Боевые искусства);
26. Маслов А.А. Танцующий феникс. Тайны внутренних школ ушу. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2003. – 384 с.: ил. (Серия «Мастера боевых искусств»);
27. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2003. – 80 с. – (Б-ка учителя физической культуры);
28. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. учезд. / А.П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. акад. образования – М.: Просвещение, 2011. – 112 с.: ил. – (Академический школьный учебник);
29. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб. Пособие для студ. ВУЗ. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.;
30. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. – М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000.;
31. Немировский А.И. Мифы и легенды Древнего Востока. – М.: Просвещение, 1994. – 368 с.: ил.;
32. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у

- дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 95 с.;
33. Носов К.С. Вооружение самураев. – М.: ООО Изд. АСТ, 2001. – 256 с. Ил.;
34. Полтанцева Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. (Библиотека Воспитателя);
35. Под ред. Мирской Е. Наглядный словарь ЧЕЛОВЕК / Пер. с англ. О. Лосевой. – М.: Дорлинг Киндерсли, 1997. – 64 с.: ил. – Серия наглядных словарей;
36. Погодаев Г.И. Физкуль-Ура! Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 96 с.: ил. – («Дошкольное воспитание и обучение» - приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 30);
37. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 80 с. – (Дошкольное воспитание и развитие);
38. Ринпоче Т. Тибетская йога дыхания и движения: Пробуждение священного тела/ Пер. с англ. Ю. Рудакова – М.: ООО Изд-во «София», 2013. – 160 с.;
39. Романова И.Н. Хорошо вместе. – М.: ТМ «Символик», 2012. – 32 с.: ил. – Сборник стихов с прил. (Серия: Учим добрые слова);
40. Серебрянский. Ю. Энергетические удары. – Мн.: Современная школа, 2010. – 256 с. – (Серия «Школа спецназа»);
41. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! – СПб.: «Детство-пресс», 2003. – 48 с.;
42. Сидзато Е. Каратэ Годзю-рю. – Харьков.: «Изд-во СПДФЛ Дудучан И.М.», 2006. – 240 с. (Практическое руководство);
43. Сказки Китая, Японии. – Таллинн.: ф-а «Арикс», 1993. – 247 с. ил.
44. Скляр А.Ю. Тайны древней Японии. – М.: Вече, 2015. – 256 с. – (Загадочные места мира);
45. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 96 с.;
46. Стил Ф. Рыцари и замки/ Пер. с англ. Е.А. Гуричева. – М.: Росмен-Пресс, 2012. – 48 с.: ил. – (Детская энциклопедия);
47. Тарновский В. Самураи / Пер. с нем. А.В. Волкова. – М.: Слово, 1997. – 48 с.: ил. – Детская энциклопедия «Что есть что»;
48. Тернбулл С. Большая книга самураев / Пер. с англ. Е. Зайцевой. – М.: Эксмо, 2008. – 48 с.: ил.;
49. Третьякова Л.В. и др. Работа с семьей в учреждениях дополнительного образования: аукцион методических идей. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.: ил.;
50. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М.: Филол. о-во «Слово»: ООО Изд-во «ЭКСМО», 2004. – 144 с.: ил.;
51. Шер. Б. Простые игры для физического развития / Пер. с англ. В. В. Гуринович. – Минск: «Попурри», 2013. – 64 с. ил.;

52. Шорохова О.А. Играем в сказку: Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с. – (Программа развития);
53. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с. – (Вместе с детьми);
54. Шорыгина Т.А. Мудрые сказки. Беседы с детьми о пословицах и крылатых выражениях. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 64 с. (Сказки-подсказки);
55. Шорыгина Т.А. Эстетические сказки. Беседы с детьми об искусстве и красоте. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 64 с. (Сказки-подсказки);
56. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 64 с. (Сказки-подсказки);

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Бэйфэнг Л. Китайские головоломки. Вып. 2. – М.: Эксмо, 2006. – 128с.: ил.;
2. Все самые лучшие русские сказки и мифы. Для среднего школьного возраста. - Тула: ООО Издательство «Родничок», М.: ООО Издательство АСТ», 2014. – 400с.;
3. Исумбоси. Японская народная сказка.: Пересказ Н.Лагутина. – М.: Детская литература, 1989. - 16 стр.
4. Крисп П. Пираты / Пер. с англ. О. А. Подобедовой. – М.: Росмен-Пресс, 2013. – 48 с.: ил. – (Детская энциклопедия);
5. Малов В. Тайны великих спортсменов. – М.: Изд-во Оникс, 2008. – 256 с.: ил. (Библиотека открытий);
6. Мандзяк А.С. Воинские традиции народов Евразии / Под ред. А.Е. Тараса. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002. – 384 с. – (Боевые искусства);
7. Погодаев Г.И. Физкуль-Ура! Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 96 с.: ил. – («Дошкольное воспитание и обучение» - приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 30);
8. Романова И.Н. Хорошо вместе. – М.: ТМ «Символик», 2012. – 32 с.: ил. – Сборник стихов с прил. (Серия: Учим добрые слова);
9. Стил Ф. Рыцари и замки/ Пер. с англ. Е.А. Гуричева. – М.: Росмен-Пресс, 2012. – 48 с.: ил. – (Детская энциклопедия);
10. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М.: Филол. о-во «Слово»»: ООО Изд-во «ЭКСМО», 2004. – 144 с.: ил.;
11. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с. – (Вместе с детьми);
12. Шорыгина Т.А. Мудрые сказки. Беседы с детьми о пословицах и крылатых выражениях. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 64 с. (Сказки-подсказки);
13. Шорыгина Т.А. Эстетические сказки. Беседы с детьми об искусстве и красоте. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 64 с. (Сказки-подсказки);

14. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 64 с. (Сказки-подсказки);

Интернет-ресурсы

- <https://m.vk.com/> Архив книг, статей и др. о восточных единоборствах
- <https://www.kood.ru/> Электронные книги по восточным единоборствам;
- <https://www.fizkult-ura.com/> Восточные единоборства/ Ключ к здоровому образу жизни;
- Polusharie.com/ Электронные книги по восточным единоборствам;
- Royallib.com/ Электронная библиотека;
- Forum.steelfactor.ru/ Литература по боевым искусствам;
- <https://m.livelib.ru/> Сказки Японии и Китая;
- <https://detskie-skazki.com/> Сказки разных стран.

2.4. Приложения к программе:

Приложение 1.

**Календарный учебный график
по дополнительной образовательной программе
«Школа основ восточных единоборств»
группы продолжающей подготовки
(5 года обучения, обучающиеся 8-14 лет)
на _____ учебный год**

Начало учебного года – _____ г.

Окончание учебного года – _____ г.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Всего			
1		1, 2 Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение двигательных умений и навыков на начало учебного года	2	Беседа, выполнение ОРУ и комплекса базовой техники классического каратэ.	Опрос, тестирование психофизического уровня развития на начало учебного года	
2		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3		1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
4		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6		1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

7		1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
8		1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
9		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
11		1. Психологическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
12		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
14		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
15		1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка.	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18		1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

				упражнений техники каратэ.		
19		1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка.	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
20		1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
21		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
23		1. Психологическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
24		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
25		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
27		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28		1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
29		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

30		1. Теоретическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
31		1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
32		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
33		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
34		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
35		1. Психологическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
36		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
39		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
40		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
42		1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка.	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

43		1.Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
44		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
45		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46		1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
47		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
48		1. Зачётное занятие 2. Зачётное занятие	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос Опрос.	
49		1. Психологическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
50		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
51		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
52		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
54		1. Специальная физическая подготовка 2. Психологическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Беседа.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий. Опрос.	

55		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
56		1. Специальная физическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса ОРУ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
57		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
58		1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
59		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
60		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
61		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
62		1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
63		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
64		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
65		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
66		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
67		1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

68		1. Специальная физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса ОРУ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
69		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
70		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
71		1. Психологическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
72		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
73		1. Специальная физическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса ОРУ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
74		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
75		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
76		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
77		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
78		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
79		1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

80		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
81		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
82		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
83		1. Психологическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
84		1. Теоретическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
85		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
86		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
87		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
88		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
89		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
90		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
91		1. Специальная физическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса ОРУ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
92		1. Теоретическая подготовка 2. Техническая	2	Беседа. Выполнение	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения	

		подготовка		комплекса базовой техники.	учащимися учебных заданий	
93		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
94		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
95		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
96		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
97		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
98		1. Теоретическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
99		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
100		1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
101		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
102		1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
103		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
104		1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
105		1. Психологическая подготовка 2. Техническая	2	Беседа. Выполнение	Опрос. Пед. наблюдение, анализ	

		подготовка		комплекса базовой техники.	выполнения учащимися учебных заданий
106		1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
107		1. Зачётное занятие 2. Зачётное занятие	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос
108		1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий

Приложение 2

«Диагностика развития индивидуальности ребенка»

Диагностические материалы к дополнительной образовательной программе
«Школа основ восточных единоборств»
Группа продолжающей подготовки.
Возраст обучающихся: 8-14 лет

Данный диагностический материал является обобщённым результатом практического использования диагностики в спортивном объединении «Школа основ восточных единоборств». Универсальность разработанных диагностических материалов состоит в том, что любой педагог (тренер) может использовать их как в полном объёме, так и выборочно блоками.

Диагностика развития обучающихся	Этапы диагностики	Форма диагностики
	<i>Вводная</i>	тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года - умение выполнять основные двигательные действия в соответствии с возрастными особенностями и технико-физической подготовленностью
	<i>Промежуточная</i>	- выполнение контрольных тестов развития двигательных способностей (индивидуальные, неколичественные, количественные нормативы), - опрос-беседа по пройденным темам теоретической подготовки.
	<i>Итоговая</i>	- выполнение контрольных тестов развития двигательных способностей (индивидуальные, неколичественные, количественные нормативы), - опрос-беседа по пройденным темам теоретической подготовки.

Определение направлений диагностики

Для достижения высокого уровня освоения дополнительной

образовательной программы всеми детьми, необходима четкая организация образовательно-воспитательного процесса, одной из составляющих которого является диагностика уровня освоения дополнительной образовательной программы и индивидуального развития ребенка.

Актуальность диагностики заложена в необходимости отслеживания результатов на всех этапах обучения и воспитания и играет существенную роль в обеспечении и повышении качества образования, в формировании и развитии двигательных и творческих способностей детей.

Таким образом, целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического и личностного развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

Задачами диагностики являются оперативное и своевременное выявление пробелов в учебном процессе, определение форм коррекционной работы.

В ходе диагностики по дополнительной образовательной программе «Школы основ восточных единоборств» отслеживаются показатели:

*Контрольные нормативы двигательных
действий группы продолжающей подготовки*

- поднимание туловища из положения лежа на спине - 50 раз
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 30 раз
- приседания - 50 раз
- шпагаты - степень подвижности тазобедренного сустава «хорошо», «отлично»
- мост - способность выполнить упражнение «хорошо», «отлично»
- кувырки (вперед, назад) - правильная техника выполнения «хорошо», «отлично»;

Вопросник к разделу «теоретическая подготовка»

1. Назовите животных, представляющих Школы Ушу.
2. Какой поступок совершил Бадтхитхарма и что этим поступком он доказал монахам?
3. Расскажите, что вы знаете о мастере Уесиба Марихей.
4. Перечислите виды спорта, в которых используется мяч.
5. Какие виды борьбы вы знаете?
6. Какие виды единоборств вы знаете?
7. Что означает олимпийская эмблема?
8. Из чего произошел мир (китайский миф)?
9. Как в китайской мифологии изображают прародительницу человечества?
10. Из чего сделано все человечество (китайский миф)?
11. Имя легендарного китайского стрелка?
12. Из какого сословия произошел Будда?
13. Перескажите японскую легенду о том, как кошка вырастила тигра.

14. Как Поднебесная спаслась от потопа?
15. Назовите известные вам сказки народов востока.
16. Как в китайских сказках показаны лучшие человеческие качества: взаимопомощь, благородство, способность жертвовать собой ради других?
17. Как был наказан жадный помещик Цзун по прозвищу «Длинный день».
18. Какой вывод вы можете сделать по содержанию сказки «О людской благодарности»?
19. Перечислите основные части тела человека.
20. Назовите основные органы человеческого тела.
21. Расскажите, где находится вестибулярный аппарат?
22. Что вы знаете о функциях органов человеческого тела?
23. Вероятные травмы и их последствия.
24. Что такое «здоровый образ жизни» и от чего он зависит?
25. Основные правила личной гигиены.
26. Правила соревнований по кумитэ традиционных стилей каратэ.
27. Правила соревнований по ката традиционных стилей каратэ.

Приложение 3

**Календарно-тематический план дистанционного обучения
объединение «Школа основ восточных единоборств» МБУДО «ЦДТ пос. Дербышки»
(№ группы, год обучения)
на период с _____ г. по _____ г.**

Номер занятия, дата	Тема и ресурс (Сайт, ссылка через WhatsApp в чат группы родителей)	форма проведения	Задания для детей	Сроки вып-я работы	Форма сдачи заданий
	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка</p> <p>Сайт: http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p> <p>2) Техническая подготовка</p> <p>Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	Рассылка заданий	<p><u>Задачи:</u> -разминочный комплекс выполняем с максимальной амплитудой; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития силы.</p> <p><u>Задачи:</u> -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий».</p> <p>Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: 1) Теоретическая подготовка</p> <p>Сайт: http://www.labirint.ru/books/675760/</p> <p>2) Техническая подготовка</p> <p>Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	Рассылка заданий	<p><u>Задачи:</u> -ознакомиться с книгами по теме: восточные единоборства для детей; - читать сказки и мифы стран дальнего востока.</p> <p><u>Задачи:</u> -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -продолжить совершенствование техники</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий».</p> <p>Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>

			<p>выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		
	<p>Тема: 1) Специальная физическая подготовка Сайт: https://youtu.be/nFuwM1geX1U</p> <p>2) Техническая подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	<p>Рассылка заданий</p>	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -выполнение комплекса упражнений (количественные- не менее 30 раз); - совершенствование (отработка) упражнений для развития гибкости. Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка Сайт: http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p> <p>2) Техническая подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	<p>Рассылка заданий</p>	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития выносливости. Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка Сайт: http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p>	<p>Рассылка заданий</p>	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем с максимальной амплитудой; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития выносливости.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения</p>

	2) Техническая подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/		Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.		дневника по телефону педагога через WhatsApp.
	Тема: 1) Общая физическая подготовка Сайт: http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf 2) Техническая подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/	Рассылка заданий	Задачи: -разминочный комплекс выполняем с максимальной амплитудой; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития силы. Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.		Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.
	Тема: 1) Специальная физическая подготовка Сайт: https://youtu.be/nFuwM1geXIU 2) Техническая подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/	Рассылка заданий	Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -выполнение комплекса упражнений (количественные- не менее 30 раз); - совершенствование (отработка) упражнений для развития специальной выносливости. Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.		Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.
	Тема: 1) Общая физическая подготовка	Рассылка заданий	Задачи: -разминочный комплекс выполняем в		Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном

	<p>Сайт: http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p> <p>2) Техническая подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>		<p>-выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития выносливости. Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка Сайт: http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p> <p>2) Техническая подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	<p>Рассылка заданий</p>	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем с максимальной амплитудой; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития выносливости. Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка. Сайт:http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p> <p>2) Техническая подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	<p>Рассылка заданий</p>	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития силы. Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>

	<p>Тема: Специальная физическая подготовка</p> <p>Сайт: https://youtu.be/nFuwM1geX1U</p> <p>2) Общая физическая подготовка.</p> <p>Сайт:http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p>	Рассылка заданий	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -выполнение комплекса упражнений (количественные- не менее 30 раз); - совершенствование (отработка) упражнений для развития гибкости.</p> <p>Задачи: -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития силы.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий».</p> <p>Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: 1) Теоретическая подготовка</p> <p>Сайт: http://www.labyrinth.ru/books/675760/</p> <p>2) Техническая подготовка</p> <p>Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	Рассылка заданий	<p>Задачи: -ознакомиться с книгами по теме: восточные единоборства для детей; - читать сказки и мифы стран дальнего востока.</p> <p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий».</p> <p>Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка.</p> <p>Сайт:http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p> <p>2) Техническая подготовка</p> <p>Сайт: http://dzanshin.com/kata_sh</p>	Рассылка заданий	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем с максимальной амплитудой; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития силы.</p> <p>Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов;</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий».</p> <p>Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>

	otokan karate/		-выполнение технических комплексов тремя способами.		
	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка</p> <p>Сайт: http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p> <p>2) Техническая подготовка</p> <p>Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	Рассылка заданий	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития силы.</p> <p>Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -выполнение технических комплексов тремя способами.</p>		Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.
	<p>Тема: 1) Специальная физическая подготовка</p> <p>Сайт:https://youtu.be/nFuwM1geX1U</p> <p>2) Техническая подготовка</p> <p>Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	Рассылка заданий	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -выполнение комплекса упражнений (количественные- не менее 30 раз); -совершенствование (отработка) упражнений для развития специальной выносливости.</p> <p>Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -выполнение технических комплексов тремя способами.</p>		Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.
	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка</p> <p>Сайт: http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf</p> <p>2) Техническая</p>	Рассылка заданий	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем с максимальной амплитудой; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития силы.</p> <p>Задачи:</p>		Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону

	подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/		-продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -выполнение технических комплексов тремя способами.		педагога через WhatsApp.
	Тема: 1) Общая физическая подготовка. Сайт: http://videouroki.net/razrabotki/obshchaia-fizicheskaia-podgotovka-dlia-dietiei-12-14-liet.html 2) Техническая подготовка Сайт: http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/	Рассылка заданий	Задачи: -разминочный комплекс выполняем с максимальной амплитудой; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития выносливости. Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -выполнение технических комплексов тремя способами.		Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.
	Тема: 1) Теоретическая подготовка Сайт: http://avidreaders.ru/book/karate-dlya-nachinayuschih.html 2) Техническая подготовка Сайт: http://youtu.be/pFUvGomM2Z4	Рассылка заданий	Задачи: -ознакомиться с книгами по теме: восточные единоборства для детей; - читать сказки и мифы стран дальнего востока. Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.		Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.
	Тема: 1) Общая физическая подготовка.	Рассылка заданий	Задачи: -разминочный комплекс выполняем с максимальной амплитудой;		Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном

	<p>Сайт: http://videouroki.net/razrabotki/obshchaia-fizicheskaia-podgotovka-dlia-dietiei-12-14-liet.html 2) Техническая подготовка Сайт: http://youtu.be/pFUvGomM2Z4</p>		<p>-выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития силы.</p> <p>Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; - ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: 1) Специальная физическая подготовка Сайт:https://youtu.be/nFuwM1geX1U 2) Техническая подготовка Сайт: http://youtu.be/pFUvGomM2Z4</p>	<p>Рассылка заданий</p>	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -выполнение комплекса упражнений (количественные- не менее 30 раз); - совершенствование (отработка) упражнений для развития гибкости.</p> <p>Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; - ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: 1) Психологическая подготовка Сайт: http://youtu.be/9AHLaLPIXtE 2) Техническая подготовка Сайт: http://youtu.be/pFUvGomM2Z4</p>	<p>Рассылка заданий</p>	<p>Задачи: - ознакомиться с информацией; - читать сказки и мифы стран дальнего востока.</p> <p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; - ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий». Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>

	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка.</p> <p>Сайт: http://videouroki.net/razrabotki/obshchaia-fizicheskaia-podgotovka-dlia-dietiei-12-14-liet.html</p> <p>2) Специальная физическая подготовка</p> <p>Сайт:https://youtu.be/nFuwM1geX1U</p>	Рассылка заданий	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем с максимальной амплитудой; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития выносливости.</p> <p>Задачи: -выполнение комплекса упражнений (количественные- не менее 30 раз); - совершенствование (отработка) упражнений для развития гибкости.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий».</p> <p>Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>
	<p>Тема: Зачётное занятие (выполнение контрольных нормативных комплексов ОРУ).</p> <p>Ссылка через WhatsApp в чат группы родителей</p>	Рассылка заданий	<p>Задачи: -выполнить контрольные комплексы общеразвивающих упражнений в среднем темпе максимально возможное количество раз. -контрольный комплекс выполняется только после разминочного.</p>		Проверка видеотчёта по телефону педагога через WhatsApp.
	<p>Тема: 1) Общая физическая подготовка.</p> <p>Сайт: http://videouroki.net/razrabotki/obshchaia-fizicheskaia-podgotovka-dlia-dietiei-12-14-liet.html</p> <p>2) Техническая подготовка</p> <p>Сайт: http://youtu.be/pFUvGomM2Z4</p>	Рассылка заданий	<p>Задачи: -разминочный комплекс выполняем в максимально быстром темпе; -выполнение комплекса упражнений (не количественно); -закрепление (отработка) связок для развития выносливости.</p> <p>Задачи: -продолжить совершенствование техники выполнения базовых нормативов; -ознакомиться с комплексом упражнений и выучить движения.</p>		<p>Отметка о выполнении задания в «Индивидуальном дневнике самостоятельных занятий».</p> <p>Проверка заполнения дневника по телефону педагога через WhatsApp.</p>

**Мониторинг качества освоения образовательной программы
«Школа основ восточных единоборств»
за _____ учебный год
Входной мониторинг**

Педагог

Группа №

Год обучения:

Дата проведения:

Форма проведения:

Члены аттестационной комиссии:

Критерии: 1 балл – ниже среднего, 2 балла – средний, 3 балла – выше среднего

Критерии общего результата:

_____ баллов - ниже среднего

_____ баллов - средний

_____ баллов - выше среднего

Фамилия, имя учащегося				Средний балл

Начальная психолого-педагогическая диагностика

Метод диагностики – наблюдение, собеседование, тестирование

ФИО	Психофизиологические характеристики		Эмоциональная сфера	Мотивационная сфера	Самостоятельность	Познавательная активность	Коммуникативные умения	Итоговое количество баллов
	Память	Внимание						

Количество баллов: от 1 до 3

Психофизиологические характеристики

Память учащегося оценивается визуально по следующей шкале оценок:

3 балла – очень хорошая память, скорость запоминания и воспроизведения высокая;

2 балла - средний уровень памяти, характеристики неустойчивы;

1 балл – плохая память, скорость запоминания и воспроизведения низкая;

Внимание оценивается визуально:

3 балла – высокая концентрация внимания, быстрая реакция, обучающихся почти не отвлекается на посторонние дела;

2 балла – неустойчивое внимание или его средний уровень;

1 балл – низкая концентрация внимания, реакция замедленная, обучающийся постоянно отвлекается.

Эмоциональная сфера.

Самоконтроль – определите визуально, насколько обучающийся способен управлять своими эмоциями.

3 – высокий уровень самоконтроля: ученик в состоянии регулировать свое эмоциональное состояние. Когда необходимо, способен сдерживать эмоции, когда надо – выплеснуть наружу, способен проявлять сочувствие, сопереживание, выразить их эмоционально;

2 – средний (неустойчивый) уровень самоконтроля;

1 – низкий уровень самоконтроля: обучающийся не способен сдерживать свои эмоции..

Мотивационная сфера.

Уровень мотивации

3 балла – высокий уровень мотивации: ученик с удовольствием заниматься, это доставляет ему радость, он хочет узнать как можно больше;

2–средний (неустойчивый) уровень мотивации;

1 – низкий уровень мотивации: ученик без желания занимается в объединении (ходит с группой продленного дня, заставляют родители и т.д.)

Интерес к предмету : 3 балла – высокий; 2 балла – средний; 1 балл – низкий.

Самостоятельность:

3 балла - самостоятельный ребёнок сам берется за выполнение любого задания.

2 балла - самостоятельный выполняет задание сам, а при проверке ориентируется на других детей и делает так, как у них.

1 балл - самостоятельный все время ждет помощи, одобрения, не видит своих ошибок.

Познавательная активность:

3 балла - ребенок проявляет выраженный интерес к предлагаемым заданиям, сам задает вопросы, прилагает усилия к преодолению трудностей

2 балла – ребёнок активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает, вопросов задает немного, при помощи педагога способен к преодолению трудностей;

1 балл - к выполнению ребёнок приступает только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, при встрече с трудностями не стремится их преодолеть, расстраивается, отказывается от работы;

Коммуникативные умения:

3 балла - инициативен со всеми, указывает другим, как надо делать что-то.

2 балла -свидетельствует контактность с учителем и неконтактность со сверстниками. Дети не инициативны в общении, однако проявляют общительность в ответ на чужую инициативу

1 балл - ребенок старается стоять «в сторонке», не вступает в контакт со сверстниками.

Критерии уровня развития психологических качеств личности:

7 -11 баллов - ниже среднего

12-16 баллов - средний

17-21 балл - выше среднего

Выводы и рекомендации: делаются на основании результатов диагностики по каждому ребенку и по группе в целом.

ПРОТОКОЛ

**промежуточной аттестации обучающихся
по итогам 1 полугодия _____ учебного года**

**Качество освоения образовательной программы
«Школа основ восточных единоборств» учащимися группы
за _____ учебный год**

ФИО	Результаты входной диагностики		Результаты освоения программы за 1 полугодие	Результаты освоения программы за учебный год		Результативность				
	Уровень входных ЗУН	Психол.-педагог. диагност.		Уровень освоения программы	Психол.-педагог. диагност.	Муницип.	Республ.	Всероссийс.	Междунаро.	

Качество освоения программы:

Ниже среднего (баллов) _____ чел

Средний (баллов) _____ чел

Выше среднего (баллов) _____ чел

Выводы:

Педагог: _____