

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » нояб 2023 г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Каратэ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 144 часа

Возрастная категория: от 6 до 15 лет

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в АИС «Навигаторе» 8663

Разработчик-составитель:
Судникович Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик образования.

Пояснительная записка

Каратэ - самый существенный из видов самозащиты без оружия; никогда этот вид борьбы не был агрессивным и не применялся с целью насилия - это тренировка тела и духа

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, ка создать нравственно-здоровые условия в районе городской среды.

Данная программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного карате и предоставляет возможности для удовлетворения их интересов, развития способностей и талантов через учебно-воспитательный процесс. **Направленность программы** физкультурно-спортивная. Вид программы – модифицированная, уровень – ознакомительный.

Нормативно - методические основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате.» представлены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»» (гл. VI);

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Теоретической основой послужили:

- Концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (авт. М.И.Рожков, Л.В. Байбородова);

- Концепция развивающего обучения (авт. В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков);

- Культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (пед. Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Актуальность данной программы заключается в научно обоснованной рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки (подготовительный этап подготовки к многогодичному обучению). Вид, культивируемый в учреждении – традиционное карате, интересен для данной возрастной группы детей. Спортивное объединение каратэ играет важную роль для воспитания детей в условиях открытого социума, оно доступно и открыто для них.

Педагогическая целесообразность заключается в осуществлении подхода к процессу обучения, т.к. содержание программного материала построено на основе общих методических положений, которые

предусматривают принципы «от простого к сложному и от частного к общему» с применением в обучении технологий личностно-ориентированного подхода.

Новизна. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств посредством физической культуры, традиционного каратэ-до, учебной, трудовой и других видов деятельности. Воспитание *дисциплинированности*: четкое соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

Отличительные особенности программы. Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных консультативных. Сохранен принцип постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся (вариативный подход).

Особенности организации образовательного процесса. программы «каратэ» заключается в изучении детьми истории, философии, духовно-нравственных аспектов, основных принципов Карате, а также в освоении элементарной базовой техники

Уровень программы ознакомительный, что предполагает освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в данном виде спорта.

Адресат программы дети в возрасте от 6 до 15 лет не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья с предоставлением справки от врача. Уровень подготовки детей может быть разным. Учебные группы формируются по составу разнополюе и разновозрастные. Наполняемость групп до 12 человек. Это связано с необходимостью соблюдения строгих мер безопасности при организации занятий. При зачислении проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выявления стартовых индивидуальных способностей, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п. Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, ТЖС. **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и заявления от родителей.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы " Каратэ." рассчитан на 1 год обучения (144 часа в год). **Формы обучения:** тренировки; соревнования; показательные выступления; аттестация. Занятия очные, в группе могут заниматься как мальчики, так и

девочки без требований к подготовке. В реализации программы могут участвовать дети с ограниченными возможностями здоровья (с согласия родителей и допуском по здоровью к занятиям в данном виде спорта).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 час. (академический час – 40 мин.), для детей 6 лет – 30 минут 144ч. в год с перерывом 5-10 мин.

Цель программы: является выработка прочного «фундамента» (как физического, так и морально-нравственного развития детей) посредством применения физических упражнений с элементами боевых искусств, а также общеразвивающих, специальных и игровых методик для дальнейшего освоения детьми восточного единоборства.

Задачи:

Предметные:

1. Обучение базовым элементам, приёмам карате; содействие развитию у учащихся заинтересованности в процессе освоения основ спортивного искусства каратэ;

2. Расширение знаний по истории возникновения и развития каратэ;

3. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Личностные:

1. Развитие психомоторных качеств;

2. Обучение взаимоотношению в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;

3. Способствование оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;

4. Формирование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков.

Метапредметные:

1. Формирование потребности в систематических занятиях спортом;

2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

3. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Задачи обучения ознакомить учащихся с:

- историей возникновения каратэ;
- простейшим элементам кихон и ката;
- техникой безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивной терминологией;

Обучить учащихся:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;

- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

**Тематический план
Группа 6-11 лет**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	0	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	32	0	32	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
3	Стойки и положения в карате	46	10	36	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
8	Кихон и Ката (технический комплекс)	48	16	32	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
11	Тренировочные, силовые упражнения	16	0	16	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
	Итого:	144 ч.	28	116	

Учебно-тематический план

	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта				
	1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	Беседа. Наблюдение. Опрос

2	Общеразвивающие упражнения	31	0	31	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
3	Стойки и положения в карате				
	3.1 Стойки и положения в карате	14	2	12	
	3.2 Техника атак	16	4	12	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
	3.3 Техника защиты	16	4	12	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
4	Кихон и Ката (технический комплекс)				
	4.1 Кихон (технический комплекс)	16	8	8	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
	4.2 Ката (установочное упражнение)	16	8	8	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
	4.3 Кумитэ (поединок)	16	0	16	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
5	Тренировочные, силовые упражнения	17	0	17	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
	Всего	144ч	28	116	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности, знакомство с карате. Краткая характеристика, цель и задачи курса карате. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

3. Стойки и положения в карате

3.1 Стойки и положения в карате.

Практика: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.

3.2 Техника атак (*семэ*).

Практика: Изучение приемов атак

3.3 Техника защиты (*укэ*).

Практика: Изучение приемов защиты

4. Кихон и Ката (технический комплекс)

4.1. Основные приемы (*кихон*).

Практика: отработка правильного исполнения техник

4.2 Ката (установочное упражнение)

Практика: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

4.3 Кумитэ (поединок)

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

5 Тренировочные, силовые упражнения

Практика: зачет.

**Тематический план
Группы 11-15 лет**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	0	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	24	0	24	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
3	Стойки и положения в карате	46	0	46	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
8	Кихон и Ката (технический комплекс)	48	0	48	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
11	Тренировочные, силовые упражнения	24	0	24	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
	Итого:	144 ч.	2	142	

Учебно-тематический план

	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта				
	1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	24	0	12	Выполнение контрольных и

					тренинговых упражнений
3	Стойки и положения в карате				
	3.1 Стойки и положения в карате	14	0	2	
	3.2 Техника атак	16	0	4	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
	3.3 Техника защиты	16	0	4	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
4	Кихон и Ката (технический комплекс)				
	4.1 Кихон (технический комплекс)	6	0	8	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
	4.2 Ката (установочное упражнение)	16	0	8	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
	4.3 Кумитэ (поединок)	16	0	8	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
5	Тренинговые, силовые упражнения	16	0	8	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
	Всего	144ч	2	142	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности, знакомство с карате. Краткая характеристика, цель и задачи курса карате. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

3. Стойки и положения в карате

3.1 Стойки и положения в карате.

Практика: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.

3.2 Техника атак (семэ).

Практика: Изучение приемов атак

3.3 Техника защиты (укэ).

Практика: Изучение приемов защиты

4. Кихон и Ката (технический комплекс)

4.1. Основные приемы (кихон).

Практика: отработка правильного исполнения техник

4.2 Ката (установочное упражнение)

Практика: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

4.3 Кумитэ (поединок)

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

5 Тренировочные, силовые упражнения

Практика: зачет.

Планируемые результаты программы

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Предметные:

- Знать основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ.
- Знать основные способы закаливания организма.
- Владеть начальными гигиеническими знаниями, умениями и навыками.
- Уметь выполнять основные комплексы физических упражнений.
- Владеть начальными навыками техники каратэ.

Личностные:

- Расширить возможности двигательного опыта.

Метапредметные:

- Сформировать интерес к карате (в частности Киокушинкай карате), иметь устойчивое желание систематически заниматься данным видом спорта.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Календарный учебный график Группы 6-11 лет

№ п\п	Тема занятий	Количество часов в всего	Дата		Время проведения	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
			план	факт				
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта 2 ч								
1	Теория и методика физической культуры и спорта	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
Общеразвивающие упражнения 32ч								
2	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
3	Разминка конечностей. упражнения на гибкость	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

4	Разминка.Выполнение силовых упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
6	Упражнения для мышц шеи и туловища.	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
7	Упражнения для мышц ног.	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
8	Упражнения для мышц всего тела.	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
9	Разминка конечностей упражнения на гибкость	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
10	Разминка.Выполнение силовых упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
11	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
12	Упражнения для мышц шеи и туловища.	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
13	Упражнения для мышц всего тела	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
14	Разминка конечностей. упражнения на гибкость	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
15	Разминка.Выполнение силовых упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

1 6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
1 7	Упражнения для мышц шеи и туловища.	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Стойки и положения в карате 46								
1 8	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
1 9	Изучение правильных стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
2 0	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
2 1	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
2 2	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
2 3	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
2 4	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
2 5	Техника атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
2 6	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
2 7	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

							тренинговых упражнений	
2 8	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 9	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 0	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 1	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 2	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 3	Техника защиты упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 4	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 5	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 6	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 7	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 8	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
3 9	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

4 0	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Кихон и Ката(технический комплекс) 48								
4 1	Кихон (технический комплекс)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4 2	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4 3	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4 4	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4 5	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4 6	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4 7	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4 8	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4 9	Ката (установочное упражнение)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
5 0	Основные положения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и	Текущий контроль

							тренинговых упражнений	
5 1	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
5 2	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
5 3	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
5 4	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
5 5	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
5 6	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
5 7	Кумитэ (поединок)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
5 8	базовое кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
5 9	базовое кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6 0	иппон кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6 1	иппон кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6 2	дзию кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

6 3	дзию кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6 4	Зачетный спаринг	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Тренинговые, силовые упражнения 16								
6 5	Тренинговы е, силовые упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6 6	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6 7	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6 8	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6 9	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
7 0	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
7 1	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
7 2	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
	Всего	144						

**Календарный учебный график
Группы 11-15 лет**

№ п\п	Тема занятий	Коли честв	Дата	Вре мя про	Место проведе ния	Форма проведения	Форма контрол я
----------	-----------------	---------------	------	------------------	-------------------------	---------------------	-----------------------

		о часо в всего			веде ния			
			план	факт				
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта								
1	Теория и методика физической культуры и спорта	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущи й контрол ь
Общеразвивающие упражнения								
2	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущи й контрол ь
3	Разминка конечностей. упражнения на гибкость	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущи й контрол ь
4	Разминка.Выполнение силовых упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущи й контрол ь
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущи й контрол ь
6	Упражнения для мышц шеи и туловища.	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущи й контрол ь
7	Упражнения для мышц ног.	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущи й контрол ь
8	Упражнения для мышц всего тела.	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущи й контрол ь
9	Разминка конечностей. упражнения на гибкость	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущи й контрол ь
10	Разминка.Выполнение силовых упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущи й контрол ь

11	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
12	Упражнения для мышц шеи и туловища.	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
13	Упражнения для мышц всего тела	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Стойки и положения в карате								
14	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
15	Изучение правильных стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
16	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
17	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
18	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
19	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
20	Изучение разновидностей стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
21	Техника атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
22	Изучение приемов атак	2				ДТДМ	Выполнение контрольных и	Текущий

						Каб.21	тренинговых упражнений	контрол ь
23	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
24	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
25	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
26	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
27	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
28	Изучение приемов атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
29	Техника защиты упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
30	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
31	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
32	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
33	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
34	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь

35	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
36	Изучение приемов защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Кихон и Ката(технический комплекс)								
37	Кихон (технический комплекс)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
38	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
39	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
40	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
41	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
42	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
43	отработка правильного исполнения техник	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
44	отработка правильного	2				ДТДМ	Выполнение контрольных и	Текущий

	о исполнения техник					Каб.21	тренинговых упражнений	контрол ь
45	Ката (установоч ное упражнение)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
46	Основные положения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
47	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
48	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
49	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
50	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
51	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
	Основные положения в ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
52	Кумитэ (поединок)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
53	базовое кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
54	базовое кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
55	иппон кумитэ	2				ДТДМ	Выполнение контрольных и	Текущи й

						Каб.21	тренинговых упражнений	контрол ь
56	иппон кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
57	дзию кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
58	дзию кумитэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
59	Зачетный спаринг	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
Тренинговые, силовые упражнения								
60	Тренингов ые, силовые упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
61	Выполнени е упражнени й	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
62	Выполнени е упражнени й	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
63	Выполнени е упражнени й	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
64	Выполнени е упражнени й	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
65	Выполнени е упражнени й	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
66	Выполнени е упражнени й	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь
67	Выполнени е упражнени й	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущи й контрол ь

68	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
69	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
70	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
71	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
72	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
	Всего	144						

Воспитательная работа с коллективом обучающихся объединения

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

План программы воспитания

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	сентябрь	Беседа
2	Общекультурное направление	«Международный день пожилых людей»	октябрь	Беседа
3	Общекультурное направление	«День народного единства»	ноябрь	Беседа
4	Общекультурное направление	«День защитника отечества»	февраль	Беседа

5	Общекультурное направление	«День космонавтики»	апрель	Беседа
6	Общекультурное направление	«День Победы 9 мая»	май	Беседа

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение. Наличие спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами), размером не менее 6х15;
- водоналивной мешок (груша) – 1 шт.
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 20 пары;
- макивара – 2 шт.;
- накладки защитные на ноги – 20 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- гантели (1,5 – 2,5 кг.) – 10 пар;
- мяч набивной – 10 шт.;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.;
- лапы боксерские – 10 шт.

Спортивное снаряжение каратиста:

Кимоно белого цвета (индивидуально).

Методические условия:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменова различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования спортивной специализации, имеющий опыт работы с детьми, знающий специфику образовательного учреждения, владеющий ИКТ.

Формы аттестации и контроля

Начальная диагностика проводится для выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей учащихся в начале цикла обучения.

Текущий осуществляется по мере усвоения учащимися тем учебного плана для определения осваивания материала, отслеживания динамики

развития каждого учащегося и в дальнейшем для коррекции педагогом образовательного процесса.

Итоговая диагностика проводится по окончании срока обучения для подведения итогов освоения полного цикла программного материала (ЗУН).

Формы контроля. Мониторинг в виде наблюдения образовательного процесса позволяет определить степень усвоения учащимися материала программы, уровень подготовленности учащихся к занятиям, их заинтересованность в усвоении материала. Контроль осуществляется при индивидуальных или групповых беседах, на занятиях, при участии в соревнованиях. *(Приложение)*

Формы аттестации и контроля:

- Выполнение контрольных упражнений.
- Наблюдение.
- Успешные выступления на соревнованиях.

Перевод на обучение на базовый уровень осуществляется по результатам сдачи контрольных нормативов.

Методическое обеспечение к обучающему блоку

Основой к разработке учебного плана программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А. Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащегося в процессе обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности учащихся; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС). Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рост										
Мышечная масса										
Быстрота										
Скоростно-силовые качества										
Сила										
Выносливость (аэробные возможности)										

Анаэробные возможности										
Гибкость										
Координационные способности										
Равновесие										

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и

смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Список литературы для педагогов

1. Биджиев С. Сетокан Каратэ-до. – СПб.: изд-во АОВТ «Алмаз», 1994.
2. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
3. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК.- М.: ФиС, 1987.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.–М.:Терра-Спорт, 2000.–120с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК.– М.: ФиС, 2003.
7. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
8. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
10. Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. – Германия, 1998

Мониторинг (личностный рост учащихся)

№	Фамилия, Имя учащегося	Точность в выполнении заданий		Мотивация к занятиям		Учебные универсальные действия		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Степень удовлетворенности	
		Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат
1													
2													
3													
4													
5													

Креативность в выполнении заданий – уровень внимания и познавательного интереса.

Мотивация к занятиям - отношение к занятию в целом: положительное, безразличное, негативное.

Учебные универсальные действия – владение учебными знаниями и применение их на практике.

Учебно-коммуникативные умения – общение и работа в коллективе сверстников.

Учебно-организационные умения и навыки - умение организовывать и контролировать свою работу на занятиях.

Степень удовлетворенности – общий результат.

1- низкий; 2 – средний; 3 – высокий.

Анкета

Анкета самооценки «Мои достижения»

ВОПРОС	ОТВЕТ
Какие действия я спланировал для достижения цели?	
Удалось ли мне реализовать задуманное?	
Что я (не) сделал для достижения цели?	
Какова эффективность моих действий?	
Умею распределять время?	

Мои достижения в результате занятий?	
Я могу оценить объективно себя?	
Научился самостоятельно выполнять творческие задания?	
Умею воплощать свои творческие замыслы?	
На сколько я освоил теоретический и практический материал программы?	
Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности?	
Над чем мне надо работать? Что необходимо еще сделать?	