Радченко Татьяна Владимировна
Подписан: Радченко Татьяна Владимировна
DN: C=RU, OU=директор, O=МБУ ДО ДТДМ, CN=Радченко Татьяна Владимировна, E=dvorectvorchestva@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.20 16:37:46+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

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

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

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Т.В. Радченко
«24» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Киокушинкай каратэ»

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы*: 1 год (324час.)*
Возрастная категория: от 5 до 15 лет
Вид программы: *модифицированная*
Форма обучения: *очная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер 23208 программы в АИС «Навигаторе» 4305

Разработчик-составитель:
Судникович Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Новороссийск, 2023

Содержание

Пояснительная записка …….3

Содержание программы……..…..6

Учебно-тематический план……..6

Содержание программы……..…….9

Планируемые результаты программы……...….11

Условия реализации программы……..….….38

Формы аттестации и контроля……....38

Методическое обеспечение к обучающему блоку…….…...39

Список литературы для педагогов …….…...43

Приложения (диагностический инструментарий)…….....44

1. Комплекс основных характеристик образования.

Пояснительная записка

Каратэ имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников). Каратэ является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Занятия каратэ учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

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

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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 Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);
- 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.

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

Теоретической основой программы 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).

Направленность программы ***физкультурно-спортивная***. Вид программы – модифицированный, уровень – ознакомительный, т.к. дает первоначальные знания, мотивируя на дальнейшее обучение по базовой программе.

Актуальность данной программы заключается в научно обоснованной рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении –традиционное каратэ, 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 программы по каратэ - создание развивающей среды для выявления способностей детей и развития общих и специальных физических качеств, что может способствовать не только их приобщению к спорту, но и раскрытию лучших личностных качеств.

Новизна. Учитывает специфику дополнительного образования программа разработана с учетом доступности учебного материала для всех желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формирует навыки ведения здорового образа жизни, содействует воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека, д*исциплинированности* - 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. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах.

В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Особенности организации образовательного процесса. Группа формируется из учащихся разновозрастного состава учитывая младший, средний и старший возраст, состав постоянный. Группы формируются в соответствии с возрастом и с учетом физических возможностей (младший 7 – 10 лет, средний 10 – 13 лет, старший 13 – 15 лет). Занятия проводятся всем составом группы, в процессе обучения работа возможна как по индивидуальному заданию педагога, так и работа с малыми формами (по подгруппам), в соответствии с особенностями организации образовательного процесса.

Уровень программы ознакомительный, что предполагает освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в данном виде спорта, формирование мотивации к дальнейшим занятиям по программе базового уровня «Киокушинкай каратэ. Всестилевое каратэ».

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. Группы формируются от 4 до 12 человек, в группе могут заниматься как мальчики, так и девочки без требований к подготовке. В реализации программы могут участвовать дети с ограниченными возможностями здоровья (если нет противопоказаний и

ограничений для занятий спортом). 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 «Киокушинкай каратэ» рассчитан на 1 год обучения. **Формы обучения**: тренировки; соревнования; показательные выступления; аттестация.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 час. (академический час – 40 мин.) с перерывом 5-10 мин. Всего – 324 ч. в год.

Цель программы: создать оптимальные условия для возможности реализации физического развития детей на занятиях по каратэ, содействие воспитанию духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

Предметные:

1.Обучить элементам, приемам каратэ-до.

2.Дать знания по истории возникновения и развития каратэ-до.

Личностные:

1.Развитие психомоторных качеств.

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

3.Способствовать оптимизации физического развития в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Метапредметные:

1.Сформировать потребность в систематических занятиях спортом, углубить знания по гигиене, обеспечивая дальнейшее воспитание здоровых привычек, влияющих на сохранение здоровья.

2. Развитие устойчивого желания заниматься данным видом спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (группа 6-11 лет)

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.

№	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	8	6	2	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Общая физическая подготовка	46	10	36	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
3	Технико-тактическая подготовка	48	10	38	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
4	Начальные основы техники каратэ	120	14	106	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
5	Кумитэ (поединок)	54	16	38	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
6	Тренинговые, силовые упражнения	48	16	32	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
	Итого:	**324**	**72**	**252**	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1.1Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности, знакомство с каратэ.

1.2Теория и методика физической культуры и спорта 6 ч

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

1.3 История возникновения и становления борьбы каратэ.

Теория: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. Упражнения на гибкость: 16 наклоны в разные стороны; упражнения в парах. Силовые упражнения на мышцы ног: приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и многоскоки; прыжки в длину с места. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром;

3. Технико-тактическая подготовка

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.

4 Начальные основы техники каратэ*).*

Практика.Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д

5. 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).

6 Тренинговые, силовые упражнения

Практика: зачет.

Учебно-тематический план (группы 11-15 лет)

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.

№	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	6	6	0	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Общая физическая подготовка	50	10	40	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
3	Технико-тактическая подготовка	58	10	48	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
4	Начальные основы техники каратэ	120	20	100	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
5	Кумитэ (поединок)	50	0	50	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
6	Тренинговые, силовые упражнения	40	0	40	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
	Итого:	**324**	**46**	**278**	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1.1Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности, знакомство с каратэ.

1.2Теория и методика физической культуры и спорта 6 ч

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

1.3 История возникновения и становления борьбы каратэ.

Теория: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. Упражнения на гибкость: 16 наклоны в разные стороны; упражнения в парах. Силовые упражнения на мышцы ног: приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и многоскоки; прыжки в длину с места. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром;

3. Технико-тактическая подготовка

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.

4 Начальные основы техники каратэ*).*

Практика. Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д

5. 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).

6 Тренинговые, силовые упражнения

Практика: зачет.

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	«9 мая»	май	Беседа

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 каратэ, в частности, иметь устойчивое желание систематически заниматься данным видом спорта.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Календарный учебный график
(группа 6-11 лет)

№ п\п	Тема занятий	**Количество часов 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							
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
3.	История возникновения и становления борьбы каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
4.	История возникновения и становления борьбы каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
Общая физическая подготовка								
5.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
7.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
8.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
9.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

10.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
11.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
12.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
13.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
14.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
15.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
16.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
17.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
18.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
19.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
20.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
21.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
22.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
23.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
24.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
25.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

26.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
27.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Технико-тактическая подготовка								
28.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
29.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
30.	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
31.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
32.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
33.	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
34.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
35.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

36.	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
37.	Техника атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
38.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
39.	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
40.	Техника атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
41.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
42.	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
43.	Техника атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
44.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
45.	Техника защиты	2				ДТДМ	Выполнение контрольны	Текущий контроль

						Каб.21	х и тренинговых упражнений	
46.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
47.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
48.	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
49.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
50.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
51.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Начальные основы техники каратэ								
52.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
53.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
54.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

55.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
56.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
57.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
58.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
59.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
60.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
61.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
62.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
63.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
64.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
65.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
66.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

67.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
68.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
69.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
70.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
71.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
72.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
73.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
74.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
75.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
76.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
77.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
78.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

79.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
80.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
81.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
82.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
83.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
84.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
85.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
86.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
87.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
88.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
89.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
90.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

91.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
92.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
93.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
94.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
95.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
96.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
97.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
98.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
99.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
100.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
101.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
102.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

103.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
104.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
105.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
106.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
107.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
108.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
109.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
110.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
111.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Кумитэ (поединок)								
112.	Кихон (технический комплекс)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
113.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
114.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
115.	Выполнение технико-	2				ДТДМ	Выполнение контрольных и	Текущий контроль

	тактических заданий					Каб.21	тренинговых упражнений	
116.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
117.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
118.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
119.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
120.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
121.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
122.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
123.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
124.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
125.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
126.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
127.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
128.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
129.	Выполнение технико-	2				ДТДМ	Выполнение контрольных и	Текущий контроль

	тактических заданий					Каб.21	тренинговых упражнений	
130.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
131.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
132.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
133.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
134.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
135.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
136.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
137.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
138.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Тренинговые, силовые упражнения								
139.	Тренинговые, силовые упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
140.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
141.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
142.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
143.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

144.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
145.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
146.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
147.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
148.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
149.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
150.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
151.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
152.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
153.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
154.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
155.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
156.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
157.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
158.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
159.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
160.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

161.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
162.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
	Всего	324						

Календарный учебный график
(группа 11-15 лет)

№ п\п	Тема занятий	**Количество часов 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							
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
3.	История возникновения и становления борьбы каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
Общая физическая подготовка								
4.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
5.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
6.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
7.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
8.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

9.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
10.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
11.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
12.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
13.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
14.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
15.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
16.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
17.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
18.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
19.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
20.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
21.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
22.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
23.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
24.	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

25.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
26.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
27.	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
28.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Технико-тактическая подготовка								
29.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
30.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
31.	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
32.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
33.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
34.	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
35.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговы	Текущий контроль

							х упражнений	
36.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
37.	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
38.	Техника атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
39.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
40.	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
41.	Техника атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
42.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
43.	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
44.	Техника атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

45.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
46.	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
47.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
48.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
49.	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
50.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
51.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
52.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
53.	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

54.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
55.	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
56.	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
57.	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Начальные основы техники каратэ								
58.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
59.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
60.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
61.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
62.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
63.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
64.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и	Текущий контроль

							тренинговых упражнений	
65.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
66.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
67.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
68.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
69.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
70.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
71.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
72.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
73.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
74.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
75.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
76.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

77.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
78.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
79.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
80.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
81.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
82.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
83.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
84.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
85.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
86.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
87.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
88.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

89.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
90.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
91.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
92.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
93.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
94.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
95.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
96.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
97.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
98.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
99.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
100.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

101.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
102.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
103.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
104.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
105.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
106.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
107.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
108.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
109.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
110.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
111.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
112.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

113.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
114.	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
115.	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
116.	техника защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
117.	жесткие блоки, мягкие блоки	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Кумитэ (поединок)								
118.	Кихон (технический комплекс)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
119.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
120.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
121.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
122.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
123.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
124.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
125.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

126.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
127.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
128.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
129.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
130.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
131.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
132.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
133.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
134.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
135.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
136.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
137.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
138.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
139.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

140.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
141.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
142.	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Тренинговые, силовые упражнения								
143.	Тренинговые, силовые упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
144.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
145.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
146.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
147.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
148.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
149.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
150.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
151.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
152.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
153.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
154.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
155.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

156.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
157.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
158.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
159.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
160.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
161.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
162.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
	Всего	324						

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 спортсменовна 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 со спортивной специализацией, имеющий опыт работы с детьми, знающий специфику образовательного учреждения.

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:

- Анкетирование/тестирование.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Наблюдение.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является участие в конкурсах и соревнованиях.

Методическое обеспечение к обучающему блоку

Основой к данному разделу 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**									
	8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
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. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
2. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
3. Биджиев С. Сетокан Каратэ-до. – СПб.: изд-во АОВТ «Алмаз», 1994.
4. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК.- М.: ФиС,1987.
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. –М.:Терра-Спорт, 2000.–120 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК.– М.: ФиС, 2003.
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

Приложение №1

Мониторинг (личностный рост учащихся)

№	Фамилия, Имя учащегося	Креативность в выполнении заданий		Мотивация к занятиям		Учебные универсальные действия		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и		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 удовлетворённости – общий результат.

1- низкий; 2 – средний; 3 – высокий.

Приложение № 2

Анкета

<u>Анкета самооценки «Мои достижения»</u>

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?	