

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец детского творчества»**

Принята решением педагогического  
совета (протокол от 26.04.2022 № 5)

Утверждена приказом МБУДО  
«Дворец детского творчества»  
от 26.04.2022г. № 319

Директор \_\_\_\_\_ С.В. Мусский

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«КАРАТЭ»**

**Стартовый, базовый, уровни**

Срок реализации – 4 года  
Возраст учащихся – 8-16 лет

Педагог дополнительного образования  
Давыдов Вячеслав Александрович

**Курск, 2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Каратэ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность программы.** Программа «Каратэ» обеспечивает комплексное гармоничное развитие детей и подростков, расширяя их физические возможности и способности, формируя высокие морально-этические нравственные нормы.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»

- Устав МБУДО «Дворец детского творчества» (приказ комитета образования г. Курска от 25.04.2014 г. №280)

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 31.05.2021 г. №483)

- Положение о промежуточной аттестации учащихся в МБУДО «Дворец детского творчества» (приказ от 09.09.2021 г. №561)

**Концепция программы** базируется на необходимости приобщения школьников к активным видам спорта в современных условиях.

Реализация программы «Каратэ» раскрывает и усиливает общеинтеллектуальные возможности учащихся. Необходимость принимать быстрые и верные решения в спортивных боях и сложных бытовых ситуациях развивает абстрактно-образное, логическое, пространственное мышление учащихся. Занятия по общефизической и специальной подготовке улучшают физические характеристики учащихся (память, двигательная активность, скорость и точность движений, глазомер, общую моторику, чувство равновесия и пространственной ориентации, умение быстро ориентироваться в окружающей обстановке).

Значимой частью процесса обучения является участие в соревнованиях по каратэ. Учащиеся учатся преодолевать болевые ощущения, усталость, неуверенность, что позволяет им пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов.

Комплексный подход к освоению программы позволяет формировать основы регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся.

**Отличительные особенности программы.** Программа имеет стартовый и базовый уровни. К стартовому уровню относится первый год обучения, к базовому уровню – второй, третий и четвертый годы обучения.

Упражнения по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП, СФП) не выделены в отдельные разделы учебно-тематического планирования программы. Это представляется целесообразным, поскольку все упражнения по ОФП и СФП выборочно отрабатываются на каждом занятии, что указано в содержании программы. Большая часть упражнений сопряжена с тренировочными движениями каратэ. Полученные на занятиях навыки ведения боя, скорость реакций, гибкость, ловкость, мышечная сила каратэ могут быть применены учащимися в других видах спорта, быту, в сложных конфликтных ситуациях.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся возраста 8-16 лет.

**Младший школьный возраст (8-10 лет).** Признаком возраста 8-10 лет является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Возраст характеризуется теоретическим мышлением, анализирующим восприятием, произвольной смысловой памятью и произвольным вниманием. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

**Подростковый возраст (11-15 лет).** Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

**Юношеский возраст (16 лет).** Признаком этого возраста является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию.

## **Педагогические принципы**

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип добровольности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип наглядности;
- принцип «от простого к сложному»;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

## **Сроки освоения и объём программы**

Программа рассчитана на пять лет обучения.

Количество часов *на каждый год обучения* – 216 часов.

Всего за курс обучения:  $216 \times 4 = 864$  часов.

## **Форма, виды обучения и режим занятий**

Программа рассчитана на разновозрастные учебные группы с постоянным составом учащихся (группы формируются по возрастному принципу: 8-10 лет, 11-14, 15-16 лет).

На занятиях используются групповые формы работы.

Формы обучения: очная групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, Телеграм, оффлайн-консультации в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с коррективкой в онлайн-режиме.

Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год. Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

первый год обучения – 12 человек, второй год обучения – 10-12 человек, третий, четвертый, пятый года обучения – 8-10 человек. Набор учащихся проводится при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ.

## **СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ**

### **Первый год обучения**

**Цель:** формирование устойчивого интереса учащихся к каратэ как виду спорта на основе развития потенциальных физических и духовных возможностей.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда *педагогических задач*.

### **Образовательно-предметные задачи:**

- знакомить с историей развития каратэ как вида спорта;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров каратэ прошлого и настоящего;

- формировать этику поведения в спортивном зале, на татами;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- учить основам спортивной тактики, техники, правил каратэ;
- формировать основы профилактики травматизма в каратэ;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- учить выполнению базовых стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- учить атакующим приёмам в каратэ;
- учить выполнять различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;
- учить выполнять базовые защитные действия в стойке;
- знакомить с формами ката: кихон соно ичи, тайкёку соно ичи, ни,;
- учить выполнять основные базовые удары руками и ногами;
- учить выполнять перемещения в стойках каратэ;
- выполнять различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке;
- знакомить с правилами соревнований по каратэ.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать фантазию, воображение;
- развивать наглядное, ассоциативно-образное мышление;
- развивать память, внимание, сосредоточенность;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- развивать подвижность, выносливость, владение основными движениями, умение контролировать свои движения и управлять ими;
- развивать способности к определению цели учебной деятельности;
- развивать способности к оптимальному планированию действий;
- развивать умение действовать по плану;
- развивать способности к анализу, оценке, коррекции результатов;
- формировать осознанную потребность в новых знаниях;
- развивать стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- развивать способности к поиску и применению новой информации;
- формировать доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте;
- формировать адекватное восприятие мнения других людей;
- формировать продуктивное комфортное взаимодействие в коллективе.

#### **Воспитательные задачи:**

- расширять любознательность, познавательный интерес;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать аккуратность, бережное отношение к спортивному инвентарю;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать позитивную эмоциональность;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;

- воспитывать культуру поведения;
- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать умение самостоятельно принимать решения;
- воспитывать потребность в достижении ситуации успеха.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН Первый год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	
3	Общая физическая подготовка	56	6	50	
4	Специальная физическая подготовка	30	4	26	
5	Техническо-тактическая подготовка	96	13	83	Спортивные поединки
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Контрольные нормативы
7	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	6	Наблюдение
8	Повторение	18	2	16	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1. Введение в программу (2)

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Введение в программу первого года обучения. Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения в зале.

Входная диагностика (теория).

**Беседы:** «История каратэ», «Гигиена спортсмена и здоровый образ жизни», «Травмоопасные факторы».

#### **Практическая работа**

Выполнение упражнений ОФП.

Входная диагностика (опрос, упражнения ОФП).

**Игра** «Корона» (на тренировку осанки, выполнение поклона).

**Оборудование:** скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

#### 2. Теоретическая подготовка (4)

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, лекции комбинация форм.

**Теория.** Краткая история киокусинкай. Этикет додзэ. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Понятие здорового образа жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Питание при занятиях спортом. Влияние занятий Каратэ Киокушинкай на телосложение человека. Самоконтроль своего состояния во время и после занятия. Ознакомление с правилами проведения соревнований по Каратэ Киокушинкай.

**Практическая работа.** Приемы складывания кимоно и завязывания пояса. Изучение правил спортивного каратэ.

### **3. Общая физическая подготовка (56)**

*Упражнения ОФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от возраста и уровня физического развития учащихся.*

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Система упражнений общей физической подготовки. Упражнения для развития различных групп мышц. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

**Практика.** Строевые упражнения на месте, в движении; перестроения. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и показателей. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Подвижные игры, эстафеты** на основе общеразвивающих упражнений.

**Оборудование:** Мячи набивные, Скакалка гимнастическая, Скамейка гимнастическая, Турник навесной на гимнастическую стенку, Гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

### **4. Специальная физическая подготовка (30)**

*Упражнения СФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, сочетания упражнений должны содействовать не только физическому развитию, но и овладению техническими действиями каратэ киокушинкай.*

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Изучение техники упражнений. Отработка правильного исполнения упражнений. Изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы. Изучение правил проведения соревнований по Каратэ Киокушинкай.

**Практика.** Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на «дорожках». Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Растягивающие

упражнения: разнообразные махи ногами, шпагаты, растяжка в парах, упражнения на гибкость и др. Упражнения с элементами акробатики: различные перекаты, кувырки, перевороты, стойка на руках и др.

Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и др. Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

Тренировка на снарядах: упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.

Тренировка в парах: отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигить. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения. Ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги. Простейшие перемещения типа «зеркало». Переноска партнера различными способами.

**Оборудование:** мячи набивные, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

## **5. Техническо-тактическая подготовка (96)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Изучение стоек, перемещений и поворотов. Выполнение одиночных ударов руками и ногами на месте и в перемещениях в базовых стойках. Выполнение комбинаций ударов руками и ногами в различных сочетаниях на месте и в перемещениях. Выполнение защитных действий руками и ногами на месте и в перемещениях, без партнёра и с партнёром. Выполнение защитно-контратакующих комбинаций на месте и в перемещениях, без партнёра и с партнёром. Изучение и отработка технических комплексов (ката). Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

**Практика.** Отработка техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях;

- боковые удары и удары снизу, на средней, ближней дистанциях;
- удар коленом на месте и в передвижении;
- бой с тенью;

- формальные упражнения, в парах, на снарядах; защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики защиты, атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, ударов на средней и ближней дистанциях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.

Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

**Оборудование:** татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

#### **6. Промежуточная аттестация (4)**

**Формы проведения занятий:** спарринги, сдача нормативов

##### ***Практическая работа***

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ (Приложение 6).

**Оборудование:** татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

#### **7. Участие в спортивных мероприятиях (6)**

**Формы проведения занятий:** соревнования

**Теория.** Правила участия в соревнованиях.

**Беседы:** «Правила соревнований».

##### ***Практическая работа***

Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях.

**Оборудование:** татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

#### **Повторение (18)**

**Формы проведения занятий:** соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

**Теория.** Что такое ОФП, СФП, ТТП.

**Беседы:** «Правила соревнований».

##### ***Практическая работа***

Закрепление изученной теории каратэ.

Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период.

##### ***Спортивные игры.***

**Оборудование:** Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки.

## **2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ**

### **Предметные результаты**

***Учащиеся будут знать:***

- технику безопасности;
- название стиля, краткую историю развития каратэ;
- этику и этикет каратэ;
- необходимый объём специальной терминологии каратэ;
- специальные приёмы каратэ для самостоятельной тренировки;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основы доврачебной помощи;
- основы профилактики травматизма в каратэ;
- способы защиты в каратэ;
- атакующие приёмы в каратэ;
- правила личной гигиены спортсмена;
- основные команды судей при судействе и этику поединка;
- формы ката: кихон соно ичи, тайкёку сонно ичи, ни;
- основы правил соревнований по каратэ.

***Учащиеся будут уметь:***

- выполнять основные базовые стойки;
- выполнять базовые защитные действия в стойке;
- выполнять основные базовые удары руками и ногами;
- выполнять перемещения в стойках каратэ;
- выполнять технические требования в пределах изученных тем;
- выполнять различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- выполнять все стойки, блоки и удары, используемые в ката;
- выполнять различные варианты атакующих действий отдельно и в комбинациях;
- выполнять различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;
- выполнять контратакующие действия;
- выполнять различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;
- выполнять формы ката: кихон соно ичи, тайкёку сонно ичи, ни;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.

**Ключевые компетенции**

***Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:***

- любознательность, познавательный интерес;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- основы здорового образа жизни;
- самостоятельное принятие решений.

***Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:***

- стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- способность к определению цели учебной деятельности;
- способность к оптимальному планированию действий;
- способности к анализу, оценке, коррекции полученных результатов.

***Учащиеся приобретут информационные компетенции:***

- осознанную потребность в новых знаниях;

- способности к поиску и применению новой информации.

***Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:***

- адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни;
- продуктивное комфортное взаимодействие в коллективе.

***Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:***

- фантазию, воображение;
- наглядное, ассоциативно-образное мышление;
- основы аналитического, пространственного, конструкторского мышления;
- память, внимание, сосредоточенность;
- достижение и переживание ситуации успеха.

***Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:***

- культура поведения;
- аккуратность, бережливость;
- дисциплинированность, ответственность;
- позитивную эмоциональность;
- основы духовно-нравственных ценностей.

Для оценки результатов обучения на базовом уровне проводится мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия. (Приложение 1)

## **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ** **Второй, третий, четвертый годы обучения**

**Цель:** оптимальное комплексное развитие общеинтеллектуальных способностей, психофизических показателей и морально-этических представлений учащихся на основе занятий каратэ.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда **педагогических задач.**

**Образовательно-предметные задачи:**

- формировать базовую терминологию каратэ;
- учить базовым ударам руками и ногами;
- отрабатывать комбинации базовых связок;
- учить приемам и комбинациям атаки и защиты каратэ;
- осваивать технику дыхания (ибуки, ногарэ);
- осваивать сложные виды технико-тактической подготовки каратэ;
- учить способам оказания доврачебной помощи;
- знакомить с прикладными аспектами киокушин каратэ (запрещённая техника), возможностями и целесообразностью её применения;
- формировать специальные практические умения и навыки каратэ для самостоятельной тренировки;
- знакомить с формами ката: тайкёку соно сан, санчин-но-ката;
- учить основам идеомоторной тренировки;
- формировать основы индивидуальной стратегии и тактики ведения боя;
- формировать методические основы и приемы спортивных тренировок;
- учить приемам, способам и методикам подготовки к соревнованиям;

- учить выполнять контратакующие действия;
- учить выполнять различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;

- учить выполнять базовые ката и кихоны;
- знакомить с тактическими разновидностями ведения поединка;
- знакомить с правилами судейства и организации соревнований;
- знакомить с правилами соревнований и терминологией каратэ.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать направленное внимание, сосредоточенность;
- развивать зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- развивать и укреплять, мышечную память, точность движений и глазомера;
- развивать способность к самостоятельному целеполаганию;
- развивать способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке;
- развивать и стимулировать мотивацию к получению новых знаний;
- развивать стремление к самообразованию;
- развивать способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;
- развивать способности к адекватному восприятию других позиций, мнений, интересов;
- развивать способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- развивать способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- развивать и поддерживать бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

#### **Воспитательные задачи:**

- поддерживать и углублять интерес физкультуре и спорту;
- формировать инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- воспитывать основы волевых проявлений;
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности;
- воспитывать ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

#### **Второй год обучения**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	Опрос
3	Общая физическая подготовка	36	2	34	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	66	4	62	Сдача нормативов
5	Техническо-тактическая подготовка	78	13	65	Спортивные поединки
6	Промежуточная аттестация	4		4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	8		8	
8	Повторение	18	2	16	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Введение в программу (2)

**Формы занятий:** беседа, игра, практическая работа, соревнование.

**Теория.** Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

**Практическая работа.** Выполнение упражнений ОФП.

**Беседы:** «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

**Оборудование:** скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

### 2. Теоретическая подготовка (4)

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, комбинация форм.

**Теория.** Основы совершенствования спортивного мастерства: анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности.

Основы методики тренировки: характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия; особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.

**Практическая работа.** Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности учащихся.

**Оборудование:** скакалка, гантели, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

### 3. Общая физическая подготовка (36)

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование учащихся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

**Практика.** Упражнения с весом собственного тела.

Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями).

Легкоатлетические упражнения.

Прыжки со скакалкой.

Спортивные и подвижные игры.

Акробатические упражнения.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры.

**Оборудование:** мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

#### **4. Специальная физическая подготовка (66)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

**Практика.** Упражнения для развития силовых и скоростных способностей. Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Специальные подвижные игры.

**Беседа:** Специальные физические качества спортсмена-каратиста.

**Оборудование:** мячи набивные, турник навесной на гимнастическую стенку, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

#### **5. Техническо-тактическая подготовка (78)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм. Эффективные компоненты для формирования особой бойцовской психики.

**Теория.** Основные базовые комплексы и отдельные технические элементы. Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности. Приемы ведения поединков. Изучение и анализ приемов.

**Практика.** Вариативность тактических действий: тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; тактика ведения боя с более тяжелым или более легким противником.

Отработка техники на предельных скоростях. Базовые и боевые стойки. Повороты на 90, 180, 270, 360° в стойках. Прямолинейные перемещения. Ударная техника: удары руками, удары ногами. Защитная техника. Работа в парах. Работа в парах с распределением ролей. Работа в парах с инвентарем.

*Упражнения:* удары руками рубящие, блоки круговые, удары ногами восходящие, ката базовое, удары руками обратной стороны кулака, блоки перекрестные рукам, удары ногами, ката усложненные, удары рубящие ребром ладони, блоки основанием ладони, удары ногами круговые, нисходящие удары ногам, базовая техника боя.

*Беседы:* Способы организации самоподготовки по отработке техники каратэ без партнёра и с партнёром на месте и в движении. Терминология каратэ. Принципы исполнения техники каратэ. Правила использования спортивного инвентаря для отработки ударов (макивары, лапы, мешки).

*Оборудование:* Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, татами, ноутбук.

#### **6. Промежуточная аттестация (4)**

*Формы проведения занятий:* спарринги, практика

*Практическая работа.* Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки.

*Оборудование:* мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

Контрольное тестирование и аттестация. Оценка сформированности универсальных учебных действий. Оценка качества учебно-тренировочной работы. Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

#### **7. Участие в спортивных мероприятиях (8)**

*Формы проведения занятий:* соревнования

*Теория.* Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Судейская бригада. Права и обязанности судей.

*Беседы:* «Правила соревнований».

*Практика.* Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания. Порядок подачи протестов. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика поведения учащихся на соревнованиях.

**Оборудование:** татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

### 8. Повторение (18)

**Формы проведения занятий:** соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

**Теория.** Что такое ОФП, СФП, ТТП.

**Беседы:** «Правила соревнований».

#### **Практическая работа**

Закрепление изученной теории каратэ.

Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период. Показательные выступления.

#### **Спортивные игры.**

**Оборудование:** макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки. Ноутбук

## . УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Третий год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	
3	Общая физическая подготовка	30	2	28	
4	Специальная физическая подготовка	68	4	64	
5	Техническо-тактическая подготовка	80	15	65	Спортивные поединки
6	Контрольные мероприятия.	4		4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	10		10	Соревнования
8	Повторение	18	2	16	Спортивные игры
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1. Введение в программу (2)

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу третьего года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале. Правила аттестации.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

**Беседы:** «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

**Оборудование:** скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

## **2. Теоретическая подготовка (4)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, комбинация форм.

**Теория.** Методы и средства совершенствования технического мастерства и двигательных способностей. Анализ спортивной деятельности. Основные аспекты спортивной тренировки. Методы контроля физического здоровья. Восстановительные средства и мероприятия.

## **3. Общая физическая подготовка (30)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Средства и упражнения ОФП. Подбор, содержание и дозировка упражнений.

**Практика.** Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Подвижные игры на развитие равновесия, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

**Оборудование:** мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

## **4. Специальная физическая подготовка (68)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

**Практика.** Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений. Упражнения на развитие чувства времени. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. Специальные подвижные игры: «Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими».

**Оборудование:** мячи набивные, турник навесной на гимнастическую стенку, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

### **5. Техническо-тактическая подготовка (80)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Методики развития волевых качеств, целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности.

**Практика.** Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Упражнения на преодоление утомления. Упражнения на преодоление необычных трудностей. Изучение базовых и боевых стоек. Изучение прямолинейных перемещений. Разучивание ударов: прямые и круговые удары руками, удары руками сериями, прямые и круговые удары ногами. Разучивание защитной техники: блоки руками и ногами, блоки в различных перемещениях. Комбинации ударов. Изучение базовых ката. Работа в парах. Бои на наработку «чувства времени». Бои с решением конкретных тактических задач.

**Упражнения:** базовые стойки в форме ура, тамэшивари (укрепление ударных частей тела), удары руками рубящие, блоки открытой рукой, удары ногами прямые восходящие, удары локтем, блоки скрестные, прямые удары пяткой, ката базовое в обратном исполнении, удары ногой круговые обратные, удары в прыжке, ката усложненное в обратном исполнении, комбинации базовых связок, отработка судейских жестов.

**Оборудование:** Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, татами, ноутбук.

### **6. Контрольные мероприятия (4)**

**Формы проведения занятий:** спарринги, практика

**Практика.** Контрольное тестирование и аттестация. Оценка сформированности универсальных учебных действий. Оценка качества учебно-тренировочной работы. Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

**Оборудование:** мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

### **7. Участие в спортивных мероприятиях (10)**

**Формы проведения занятий:** соревнования

**Теория.** Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Судейская бригада. Права и обязанности судей.

Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов. Поведение участников на соревнованиях. Этика, ритуалы и приветствия.

**Практика.** Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях разных уровней в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

**Оборудование:** татами, индивидуальная экипировка: «кататэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

### 8. Повторение (18)

**Формы проведения занятий:** соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Закрепление теории и практики каратэ киокусинкай. Подведение итогов освоения программы. Награждение, поощрение учащихся.

### Спортивные игры.

**Оборудование:** макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки. Ноутбук

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Четвёртый год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	
3	Общая физическая подготовка	24	2	22	
4	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Сдача нормативов
5	Техническо-тактическая подготовка	86	12	77	
6	Контрольные мероприятия.	4	-	4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	10	-	10	
8	Повторение	18	2	16	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1. Введение в программу (2)

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу четвёртого года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале. Правила аттестации.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

**Практика.** Выполнение упражнений ОФП.

**Беседы:** «Физиологии и анатомии человека», «Личная гигиена спортсмена».

**Оборудование:** скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

## **2. Теоретическая подготовка (4)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, комбинация форм.

**Теория.** Методы и средства совершенствования технического мастерства и двигательных способностей. Анализ спортивной деятельности. Основные аспекты спортивной тренировки. Методы контроля физического здоровья. Восстановительные средства и мероприятия.

Правила проведения соревнований по Каратэ Киокушинкай. Структура соревнований.

## **3. Общая физическая подготовка (24)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений. Средства и упражнения ОФП. Подбор, содержание и дозировка упражнений.

**Практика.** Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц рук.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Подвижные игры на развитие равновесия, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

**Оборудование:** мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы, мат гимнастический.

## **4. Специальная физическая подготовка (68)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Методика выполнения упражнений специальной физической подготовки, индивидуальные комплексы упражнений.

**Практика.** Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц с отягощениями, с преодолением собственного веса, с набивными мячами, на боксёрском мешке.

Упражнения на развитие чувства времени.

Акробатические упражнения.

Специальные подвижные игры: «Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими соперниками».

**Оборудование:** мячи набивные, турник навесной на гимнастическую стенку, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

## **5. Техническо-тактическая подготовка (86)**

**Формы проведения занятий:** беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Теория.** Методики развития волевых качеств, целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности.

**Практика.** Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия).

Упражнения на преодоление утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей.

Изучение базовых и боевых стоек.

Изучение прямолинейных перемещений.

Разучивание ударов: прямые и круговые удары руками, удары руками сериями, прямые и круговые удары ногами.

Разучивание защитной техники: блоки руками и ногами, блоки в различных перемещениях.

Комбинации ударов.

Изучение базовых ката.

Работа в парах.

Бои на наработку «чувства времени».

Бои с решением конкретных тактических задач.

Совершенствование техники и тактики передвижений в боевой стойке на разных дистанциях.

Защита от ударов уходами с линии атаки.

Отработка опережающих действий в поединке.

Изучение и отработка базовой техники Каратэ Киокушинкай в объёме 6,5 кю.

**Оборудование:** Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, татами, ноутбук.

## **6. Контрольные мероприятия (4)**

**Формы проведения занятий:** практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

**Практика.** Контрольное тестирование и аттестация. Оценка сформированности универсальных учебных действий. Оценка качества учебно-тренировочной работы. Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

## **7. Участие в спортивных мероприятиях (10)**

**Формы проведения занятий:** соревнования

**Теория.** Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов. Поведение участников на соревнованиях. Этика, ритуалы и приветствия.

**Практика.** Организация и проведение соревнований. Практика судейства.

**Оборудование:** татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

## **8. Повторение (18)**

**Формы проведения занятий:** соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

**Теория.** Что такое ОФП, СФП, ТТП.

**Беседы:** «Правила соревнований».

**Практика.** Закрепление изученной теории каратэ.

Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период. Показательные выступления.

**Спортивные игры.**

**Оборудование:** макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки. Ноутбук

## **3.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ**

### **Предметные результаты**

**Учащиеся будут знать:**

- прикладные аспекты киокушин каратэ (запрещённая техника), возможности и целесообразность её применения;
- методические основы и приемы спортивных тренировок;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания;
- ката пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан, силовое дыхательное ката санчин;
- базовые и усложнённые программные техники каратэ (сокуги, тайкеку 1, 2, 3 ура, пинан соно ичи ура);
- базовую терминологию каратэ,
- приемы, способы и методики подготовки к соревнованиям.

- индивидуальную стратегию и тактику ведения боя;
- основные тактические разновидности ведения поединка.

***Учащиеся будут уметь:***

- выполнять ката пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан, силовое дыхательное ката санчин;
- выполнять ката базовые в обратном исполнении (тайкёку соно ичи, ни ура);
- применять ударную и защитную технику боя на ближней и средней дистанции;
- выполнять различные варианты ударов ногой в прыжке;
- применять приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия, приемы бросковой техники и удержания, приемы взаимовыручки;
- выполнять технику разбивания предметов (тамешивари).
- владеть основами учебного целеполагания и планирования, оценки и коррекции спортивных результатов;
- анализировать результаты, устанавливать причинно-следственные связи, обосновывать свои действия;
- конструктивно, обоснованно критиковать результаты боя других учащихся;
- выполнять все изученные техники в дзю-кумите;
- грамотно вести бой на соревнованиях;
- продуктивно выполнять обязанности бокового судьи.

**Ключевые компетенции**

***Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:***

- мотивация к получению новых знаний;
- стремление к самообразованию;
- ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

***Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:***

- способность к самостоятельному целеполаганию;
- способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- способность к самоконтролю и объективной самооценке.
- способы овладения новыми знаниями и умениями.

***Учащиеся приобретут информационные компетенции:***

- способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;

***Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:***

- способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

***Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:***

- направленное внимание, сосредоточенность;

- зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- мышечная память, точность движений и глазомер;
- инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- основы волевых проявлений.

***Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:***

- воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим;
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности.

Для оценки результатов обучения на базовом уровне проводится мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия. (Приложение 2)

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график является составной частью программы (п.9 ст.2 и п.5 ст.47 ФЗ №273), содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов (этапов), количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

*Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Каратэ» на 2022-2023 учебный год*

##### **Стартовый уровень, первый год обучения**

**36 учебных недель- 216 часов в год, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)**

	Перечень видов образовательной деятельности	Формы и сроки проведения									Всего
		Сентябрь 10.09.22	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май 25.05.23	
	<b>1 год обучения:</b>										
1.	Введение в программу	2									<b>2</b>
2.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1						<b>4</b>
3.	Общая физическая подготовка	6	13	10	8	5	5	5	4		<b>56</b>
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	4	5	5	4	4	2	<b>30</b>
5.	Техническо-тактическая подготовка	7	10	11	7	10	14	15	12	8	<b>96</b>
6.	Контрольные мероприятия.				2					2	<b>4</b>
7.	Участие в спортивных мероприятиях				2				2	4	<b>6</b>
8.	Повторение			2	2	2	2	2	4	4	<b>18</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

*Календарный учебный график*  
*реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей*  
*программы «Каратэ» на 2022-2023 учебный год*  
**базовый уровень, второй год обучения**

**36 учебных недель- 216 часов в год, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)**

	Перечень видов образовательной деятельности	Формы и сроки проведения									Всего
		Сентябрь 10.09.22	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май 25.05.23	
<b>1 год обучения:</b>											
1.	Введение в программу	2									<b>2</b>
2.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1						<b>4</b>
3.	Общая физическая подготовка	6	6	6	4	4	4	3	3		<b>36</b>
4.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	2	<b>66</b>
5.	Техническо-тактическая подготовка	1	11	9	7	8	12	13	9	8	<b>78</b>
6.	Контрольные мероприятия.				2					2	<b>4</b>
7.	Участие в спортивных мероприятиях				2				2	4	<b>8</b>
8.	Повторение			2	2	2	2	2	4	4	<b>18</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

*Календарный учебный график*  
*реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей*  
*программы «Каратэ» на 2022-2023 учебный год*  
**базовый уровень, четвертый год обучения**

**36 учебных недель- 216 часов в год, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)**

	Перечень видов образовательной деятельности	Формы и сроки проведения									Всего
		Сентябрь 10.09.22	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май 25.05.23	
<b>1 год обучения:</b>											
1.	Введение в программу	2									<b>2</b>
2.	Теоретическая подготовка	4									<b>4</b>
3.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3		<b>24</b>
4.	Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	8	8	8	7	4	<b>68</b>
5.	Техническо-тактическая подготовка	1	14	13	9	9	13	13	8	6	<b>86</b>
6.	Контрольные мероприятия.				2					2	<b>4</b>
7.	Участие в спортивных мероприятиях				2				4	4	<b>10</b>
8.	Повторение			2	2	2	2	2	4	4	<b>18</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

## **4.2. Материально-технические условия**

**Кабинет.** Для занятий объединения используется зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Додзё имеет прямое естественное освещение. Искусственное освещение (светильники дневного света) равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности додзе не менее 150 люкс.

**Спортивный зал** с вентиляцией, отоплением, деревянным половым настилом и местом для хранения инвентаря, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4 3172-14).

**Оборудование:** шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами.

**Инвентарь:** защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, скакалка, набивные мячи, гантели, штанга, гимнастические маты.

Учащимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий из гигиенических соображений.

**Техническое обеспечение** ноутбук или видео- и аудиоманитофоны.

**Дидактические пособия:** стенды и альбомы с образцами выполнения техник каратэ.

## **4.3. Кадровые условия**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

## **4.4. Формы аттестации**

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

## **4.5. Формы отслеживания образовательных результатов**

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник спортсмена, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, соревнования, выполнение нормативов, мониторинг.

#### **4.6. Формы демонстрации образовательных результатов**

Показательные выступления, соревнования, портфолио, , тесты на пояса, поединки.

#### **4.7. Формы занятий**

Комбинированное занятие (беседа, опрос самостоятельная работа), практическое занятие, мини-соревнования, отработка приемов, самоподготовка, спортивные игры.

#### **4.8. Методические материалы**

##### ***Методические и дидактические материалы***

Стенды и альбомы со схемами расстановки схемы расположения игроков в игре, инструкции по технике безопасности, комплексы спортивных упражнений, инструкции по разрешенной и запрещенной технике каратэ, по основным командам судей на соревнованиях, специализированная учебная литература по каратэ; аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса, диагностический инструментарий (приложение 5).

##### **Методы обучения**

В процессе реализации программы применяются **методы и приемы обучения**, основанные на общении, диалоге педагога и учащихся, развитии творческих способностей детей:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок и выступлений других каратистов);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов каратэ, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений каратэ, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на татами);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

##### **Педагогические технологии**

В образовательном процессе используются ряд элементов следующих инновационных **педагогических технологий**: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

## Алгоритм учебного занятия

	Этап занятия	Вид деятельности
	<b>Организационный этап</b>	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах. Медитация.
	<b>Основной этап</b>	Разминка (разминочные упражнения, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка базой техники на месте и в перемещении. Изучение и отработка нового, различные формы кихон, кумитэ. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажёрах
	<b>Завершающий этап</b>	Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия. Медитация.

### Из опыта работы педагога

Учащиеся выполняют задания в группе, но у каждого есть возможность самостоятельно творчески применить прием. Таким образом, учащиеся делают свои собственные открытия на практике. Для этого используется проблемный метод обучения, при котором педагог предлагает тренировочные и учебные задания для самостоятельного решения.

Примеры таких заданий:

- самостоятельно составить комплекс различных упражнений и провести разминку;
- придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных двигательных навыков;
- создать свое «ката» (форма боя с воображаемым противником), объяснить его особенности и применение показанных приемов и др.

Реализация программы «Каратэ» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. При построении занятия следует придерживаться следующих правил: нагрузки (большие, средние, малые) должны последовательно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более двух раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Выполнение и отработка элементов и комплексов ОФП, СФП ориентированы на развитие быстроты, ловкости, быстроты реакции, сообразительности; акробатические элементы развивают координацию движений. Важно соблюдать условия ступенчатого (постепенного) повышения

нагрузки, сочетающееся с постоянным, все более глубоким изучением техники, тактики и опыта поединков.

Учащиеся младшего школьного возраста отличаются постоянным желанием двигаться и играть. В этом возрасте движения детей могут быть неэкономичными, но в процессе занятий они приобретают ловкость и точность движений. Длительные нагрузки нежелательны, поскольку монотонные упражнения вызывают усталость и потерю интереса к занятиям. Наиболее эффективны и продуктивны кратковременные нагрузки переменного характера. Возрастную активность, элементы агрессивности, желание выделиться, завышенную самооценку, чувствительность к замечаниям необходимо подчинять выполнению дисциплинарных требований педагога и строгому следованию технике безопасности. Содержание учебного материала программы «Каратэ» дает учащимся достаточные представления о каратэ как виде единоборств, о существующих техниках, возможностях и перспективах реализации себя в спортивной деятельности.

Регулярные занятия укрепляют вегетативную нервную и сердечно-сосудистую системы, стабилизируют психофизиологическое состояние и развитие учащихся младшего и старшего подросткового возраста.

Учащиеся юношеского возраста способны переносить значительные психофизические нагрузки, приближающиеся к нагрузкам взрослых.

В первый год обучения физической подготовке отводится больше времени, чем изучению техники и тактики (6-10 лет – 60%). В каратэ приемы обращения со спортивным оборудованием и физические упражнения с предметами вводятся с самого начала, поэтому в процессе тренировок постоянно высок процент специальной физподготовки. Отработка приемов и упражнений проводится сразу в парах, группах, поединках. Это учит детей понимать степень контакта с противником через взаимодействие друг с другом, дает учащимся верный взгляд на применение отдельных элементов. Тренировки комбинированные, при этом почти на каждом занятии особым образом сгруппированы упражнения нескольких разных тем, теоретических и практических.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **5.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
2. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект: АльмаМатер, 2005. -256 с.
3. Гайдман И.И., Остьянов В.Н. Бокс – Киев: Олимпийская литература, 2001.
4. Джиянов А.Х. Каратэ VKF. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для тренеров и инструкторов спортивных школ. А.Х. Джиянов – Воронеж: ВГПУ. 2008.
5. Дашинский В.Э. Секреты каратэ-до – М.: «Издательство ФАИР», 2008.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для инструкторов и факультетов физической культуры – СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
7. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
8. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2004. – (Боевые искусства).
9. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»; 2003.

### **5.2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Антон Грэм. Быть самураем. Древние рыцарские кодексы в современной жизни. – СПб.: издательство «Крылов», 2007.
2. Лоза И.В., Степанов М.В., Майоров О.В. Сам себе телохранитель, или разбуди в себе воина – Ростов на Дону: Феникс, 2005. (Серия «Щит и меч»)
3. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
4. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: Фаир-Пресс, 2004. – (Боевые искусства).
5. Черный пояс. Российский журнал боевых искусств.
6. Я познаю мир: Восточные единоборства: Детская энциклопедия / Л.Л. Бурмистрова, Е.Н. Гупало. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»: ЗАО НПП Ермак, 2004.

### **5.4. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные для педагогов и учащихся**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=op0e-ClgyZs> – Уроки каратэ для детей (видео).

2. <https://www.youtube.com/watch?v=uE77Y6A3JU4> – [Уроки каратэ для маленьких](#) (видео).
3. <https://www.youtube.com/watch?v=xMO6hnxJ998> – [Базовая техника каратэ для новичков](#) (видео).
4. <https://www.youtube.com/watch?v=1QkNfhilr2I> – [Приемы каратэ для начинающих](#) (видео).
5. tigerfist.ru › – Сайт «[Уроки каратэ](#)» (видео).
6. fitomania.com/karate/ – Сайт «[Каратэ для начинающих](#)». [Тренировки, упражнения](#) (видео).
7. <https://www.youtube.com/watch?v=BWSR9BQwJIU> – Каратэ: [уроки киокушинкай](#) (видео).
8. ru.wikihow.com/самостоятельно-изучить-основы-каратэ – Самостоятельные тренировки по каратэ [wikiHow](#) (видео).
9. <http://www.rnfkk.ru> – Сайт Российской национальной федерации ОямаКиокушинкай каратэ-до.
10. <http://superkarate.ru> – Информационный сайт о Киокушинкай каратэбоевых искусствах и спортивных единоборствах.



**Сводная карта педагогического мониторинга  
на 2022-2023 учебный год**

Объединение \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Результаты обучения по программе  
«Каратэ»  
Стартовый уровень**

№ п/п	Учащиеся	Теория		Практика		Ключевые компетенции	
		1-е полугод ие	2-е полугод ие	1-е полугод ие	2-е полугод ие	1-е полугоди е	2-е полугод ие
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**Низкий уровень**  
*Недостаточно проявлены*

**Средний уровень**  
*Достаточно проявлены*

**Высокий уровень**  
*Уверенно проявлены*



**Сводная карта педагогического мониторинга  
на 2022-2023 учебный год**

Объединение \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Результаты обучения по программе  
«Каратэ»  
Базовый уровень**

№ п/п	Учащиеся	Теория		Практика		Ключевые компетенции	
		1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**Низкий уровень**  
*Недостаточно проявлены*

**Средний уровень**  
*Достаточно проявлены*

**Высокий уровень**  
*Уверенно проявлены*

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Каратэ»**

**2022-2023 уч. год**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

**Критерии оценки результатов обучения учащихся:**

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Какратэ»  
2022-2023 уч. год**

<b>Ключевые компетенции</b>	<b>Критерии</b>	<b>Уровень проявления оцениваемой компетенции</b>	<b>Способы отслеживания результатов</b>
3.1. Ценностно-смысловые компетенции	Нравственные ориентиры, понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
3.2. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.3. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.4. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	

3.5. Компетенции личностного самосовершенствования	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматическ ие способности, положительные личностные качества	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
3.6. Общекультурные компетенции	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравст- венные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

**Условные обозначения:**

- Н – низкий уровень;  
С – средний уровень;  
В – высокий уровень.

## Диагностический инструментарий Стартовый уровень

### Теоретические знания

- знакомить с историей развития каратэ как вида спорта;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров каратэ прошлого и настоящего;
- формировать этику поведения в спортивном зале, на татами;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- формировать специальные практические умения и навыки каратэ для самостоятельной тренировки;
- учить основам идеомоторной тренировки;
- учить основам спортивной тактики, техники, правил каратэ;
- формировать основы индивидуальной стратегии и тактики ведения боя;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в каратэ;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- учить выполнению базовых стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- учить атакующим приёмам в каратэ;
- учить выполнять базовые защитные действия в стойке;
- учить выполнять основные базовые удары руками и ногами;
- учить выполнять перемещения в стойках каратэ;
- выполнять различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- учить понимать и применять различные способы и пути входа-выхода в кумитэ и ката;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.
- знакомить с тактическими разновидностями ведения поединка;
- знакомить с правилами соревнований по каратэ.

### **Тестирование ОФП**

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину, тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту.
4. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
5. Приседания.
6. Отжимание в упоре лежа.
7. Упражнение для пресса – подъем туловища.
8. Упражнения для пресса – подъем ног на уровень 30°.
9. Выполнение упражнений «шпагат».
10. Кувырки на матах вперед и назад.

### **Тестирование СФП**

#### **1. Ударить в цель (маэ тоби гэри):**

- 1-й год обучения – на высоте собственного роста.

#### **2. Дзию-кумитэ**

Выполнение учебного поединка в защитной экипировке по правилам киокушинкай каратэ.

### Базовый уровень

### Теоретические знания

- прикладные аспекты киокушин каратэ (запрещённая техника), возможности и целесообразность её применения;

- методические основы и приемы спортивных тренировок;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечениях, потере сознания;
- пинан соно ити, пинан соно ни.
- базовые и усложнённые программные техники каратэ (сокуги, тайкеку 1, 2, 3 ура, пинан соно ичи ура);
- базовую терминологию каратэ,
- приемы, способы и методики подготовки к соревнованиям.

#### **Тестирование ОФП**

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину, тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту.
4. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
5. Приседания.
6. Отжимание в упоре лежа.
7. Упражнение для пресса – подъем туловища.
8. Упражнения для пресса – подъем ног на уровень 30°.
9. Выполнение упражнений «шпагат».
10. Кувырки на матах вперед и назад.

#### **Тестирование СФП**

##### **1. Отжимания в упоре лежа на кулаках:**

- 2-й год обучения – 15-20 раз;
- 3-й год обучения – 25-30 раз;
- 4-й год обучения – 35-40 раз;
- 5-й год обучения – 40-45 раз;

##### **2. Ударить в цель (маэ тоби гэри):**

- 2-й год обучения – выше собственного роста + 10 см;
- 3-й год обучения – выше собственного роста + 15 см;
- 4-й год обучения – выше собственного роста + 20 см;
- 5-й год обучения – выше собственного роста + 25 см.

##### **3. Выполнить круговые удары ног, опустившись на одно колено (маваши гэри тюзан):**

- 2-й год обучения – 15 раз левой и 15 раз правой ногой;
- 3-й год обучения – 20 раз левой и 20 раз правой ногой;
- 4-й год обучения – 25 раз левой и 25 раз правой ногой;
- 5-й год обучения – 30 раз левой и 30 раз правой ногой;

##### **4. Дзию-кумитэ**

Выполнение учебного поединка в защитной экипировке по правилам киокушинкай каратэ.