

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦДТТ № 1

 Л.Б. Киреева

Приказ № 108/1

от «25» 04 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами каратэ»

Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации – 1 год

Принята на заседании Уровень сложности – базовый
педагогического совета ЦДТТ №1

протокол № 4 от 25.04.2023

Секретарь  Рёхина Т.В.

Программу разработала

педагог дополнительного образования

Кшняскина Ирина Валерьевна

Программа рассмотрена на

методическом совете

Протокол № 2 от 19.04.2023

Секретарь  Камалова Х.Ш.

в 2012 году

Ульяновск

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	21
ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ	27
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	28
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	30
ЛИТЕРАТУРА	32

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка

Роль физического воспитания особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической и образовательной подготовки детей и молодёжи является каратэ, как вид спорта, так и система повышения образовательного и культурного уровня.

Нормативно-методические и правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»,

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1»

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и рассчитана для детей от 8 до 18 лет.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Необходимость разработки программы «Общая физическая подготовка с элементами каратэ» стала **актуальной** в связи с всё большим количеством родителей школьников, желающих улучшить уровень физической подготовки своих детей и познакомить их с азами техники каратэ.

Новизна программы в том, что представлены наиболее эффективные, интересные упражнения, позволяющие отталкиваться от индивидуальных возможностей учащихся и быстрее осваивать элементы техники каратэ.

Значимость данной программы для ЦДТТ№1 особенно велика, так как в

данном микрорайоне с большой плотностью жителей отсутствует специализированная детская спортивная школа по изучению боевого искусства каратэ.

Цель и задачи программы

Цель программы:

содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей посредством изучения базовой техники каратэ.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

Развивающие:

- привлечь детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;

Воспитательные:

- воспитать устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

Обучающие:

- заложить начальную спортивную подготовку по виду спорта каратэ;
- познакомить с историей возникновения каратэ;

Состав группы, особенности приема в объединение

Для обучения по данной программе принимаются дети от 8 до 18 лет на

основании письменного и электронного заявления от родителей и допускающей к занятиям справки от врача-педиатра. Учащиеся должны иметь опыт занятий в секциях боевых искусств или уровень физического развития не ниже среднего (определяется входной диагностикой), желающие углубить свои знания и навыки базовой техникой каратэ.

Объём программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, состоит из двух модулей на 96 часа (1 полугодие) и 120 часов (2 полугодие).

Формы и режим занятий

Обучение по программе проводится в разновозрастных группах. Поэтому занятия проводятся как полным составом, так и по подгруппам: 1 раз в неделю общее занятие со всей группой, и занятия с подгруппами по 2 часа в неделю с каждой. Деление на подгруппы происходит с учётом возрастных особенностей и физической подготовки.

Форма получения образования – очная. Есть возможность получения отдельных тем дистанционно через платформу ЯКласс.

Уровень освоения программы - базовый.

Отличительные особенности программы

Основополагающими **принципами** программы являются:

- учёт реальных возможностей при обеспечении программы;
- учёт возможностей и индивидуальных особенностей учащихся;
- ориентация на потребности общества и личности учащихся.

Кроме того, используются классические **принципы**:

- наглядность;
- единство воспитательной и образовательной целей;
- систематичность и последовательность;
- активность и самостоятельность;
- доступность.

Содержание программы.

Блок I. Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Входная диагностика.

Блок II. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие скорости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие выносливости. Текущая диагностика.

Блок III Специальная физическая подготовка: удары руками, удары ногами, приёмы защиты, перемещение в стойках.

Блок IV Техничко-тактическая подготовка: работа по снарядам, тренировка в парах, спарринг (кумитэ).

Блок V Специальные комплексы движений (ката): ката Хейан-нидан, ката Хейан-сандан, анализ движений ката.

Блок VI Психологическая, морально-волевая подготовка: психологическая, морально-волевая подготовка, спортивная этика.

Блок VII. Судейская подготовка: судейская терминология, жесты, правила соревнований.

Блок VIII Итоговое занятие: итоговая диагностика.

Ожидаемый результат программы

Каждый учащийся в результате обучения:

- изучит историю возникновения каратэ, его роль в системе физического воспитания;
- изучит этикет - правила поведения в местах проведения занятий и соревнований по каратэ;
- научится соблюдать спортивный режим;
- научится личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;
- освоит практические навыки техники ударов руками, ногами;
- освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
- освоит практические навыки техники защиты;
- освоит базовую технику каратэ;
- воспитает в себе терпение и прилежность.

Предполагаемый результат.

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметные:

улучшение ориентации в пространстве; - повышение ловкости и гибкости; - знание о возможностях собственного тела; - умение контролировать правильность исполнения элементов, как у себя, так и у своих товарищей. - увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития.

Личностные:

- стремление к физическому, нравственному развитию; - интерес к регулярными занятиями спортом; - потребность в здоровом образе жизни; - преодоление страха; - повышение уверенности в себе; - умение преодолевать трудности; - понимание о не нанесения вреда своему товарищу, уважительное отношение к окружающим; - повышение собственной самооценки и мотивации к занятиям.

Предметные:

- уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
- овладеть основами техники базовых упражнений каратэ;
- знать историю возникновения каратэ;
- стать более дисциплинированным и здоровым;
- приобрести стойкий интерес к систематическим занятиям спортом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	Вводное занятие	2	1	1	опрос
II	Общая физическая подготовка	50	5	45	тест
III	Специальная физическая подготовка	44	2	42	демонстрация
Итого		96	8	88	

2 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
III	Специальная физическая подготовка	26	2	24	демонстрация
IV	Технико-тактическая подготовка	40	3	37	
V	Специальные комплексы движений (ката)	36	3	33	демонстрация
VI	Психологическая, морально-волевая подготовка	10	2	8	участие в соревнованиях
VII	Судейская подготовка	6	3	3	опрос
VIII	Итоговое занятие	2	1	1	тест
Итого		120	14	106	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (2 часа)

Теоретическая подготовка: инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии каратэ.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у учащихся; эстафеты.

2. Общая физическая подготовка (50 часов)

2.1. Упражнения на развитие гибкости (10ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра «пионербол».

2.2. Упражнения на развитие скорости (10ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра «футбол».

2.3. Упражнения на развитие силы (10ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра «баскетбол».

2.4. Упражнения на развитие ловкости (10ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра «вышибалы».

2.5. Упражнения на развитие выносливости (10ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

3. Специальная физическая подготовка (70ч)

3.1. Удары руками (18ч)

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

3.2. Удары ногами (18ч)

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

3.3. Приёмы защиты (20ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль- тест по общей физической подготовке.

3.4. Перемещение в стойках (14ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ, принцип «реакции опоры» в каратэ.

Практическая подготовка: обучение передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра «баскетбол».

4. Техничко-тактическая подготовка (40ч)

4.1. Работа по снарядам (12ч)

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра «футбол».

4.2. Тренировка в парах (12ч)

Теоретическая подготовка: понятие «го-но-сен» в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

4.3. Спарринг (кумитэ) (16ч)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.

5. Специальные комплексы движений (ката) (36ч)

5.1. Ката Хейан-нидан (12ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ;

терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-нидан.

5.2. Ката Хейан-сандан (12ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-сандан.

5.3. Анализ движений ката (12ч)

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра «пионербол».

6. Психологическая, морально-волевая подготовка (10ч)

6.1. Психологическая, морально-волевая подготовка (6ч)

Теоретическая подготовка: принцип «ненападения» в каратэ; важность концентрации на поставленной задаче.

Практическая подготовка: упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.

6.2. Спортивная этика (4ч)

Теоретическая подготовка: поведение учащихся, спортивная честь.

Практическая подготовка: спортивные ритуалы.

7. Судейская подготовка (6ч)

7.1. Судейская терминология, жесты (2 ч)

Теоретическая подготовка: изучение судейской терминологии и жестов.

Практическая подготовка: практическая отработка жестов бокового судьи.

7.2. Правила соревнований (2ч)

Теоретическая подготовка: программа соревнований, весовые категории.

Практическая подготовка: изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

8. Итоговое занятие (2ч)

Теоретическая подготовка: проверка знания терминологии каратэ.

Практическая подготовка: итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Форма обучения.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения: индивидуальная, парная, коллективная. Занятия проводятся с группами и подгруппами учащихся.

В рамках дистанционного обучения на платформе ЯКласс выложены теоретические сведения, практические работы и проверочные работы.

Методы обучения.

При обучении детей по программе используются методы согласно традиционной классификации:

- практический – опыт, упражнение, учебно-производительный труд;
- наглядный – иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся, показ, совместное исполнение, исправление положений тела;
- словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала являются проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях различного уровня.

Виды занятий: практические, теоретические, комбинированные, контрольные, дистанционные.

Воспитательный компонент.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является

своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

Для реализации воспитательного компонента программы используется методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.

4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивный инвентарь: лапы и макивары для отработки ударов; скакалки; координационная лестница; эспандеры; мячи - футбольный,

волейбольный, баскетбольный; секундомер; свисток; судейские флажки; гимнастические палки; специальный костюм для занятий каратэ белого цвета (каратегы); накладки на руки для каждого учащегося.

Спортивные снаряды: перекладины; скамейки; гимнастические маты.

Информационно-методическое обеспечение

Методические материалы: учебная литература; видеозаписи выступления профессиональных спортсменов на соревнованиях; правила соревнований по каратэ.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: **1 год обучения**

Количество учебных недель: **36**

Количество учебных дней: **72**

Продолжительность каникул: **осенние – с 11.10. по 17.10. и с 08.11. по 14.11.; зимние – с 31.12. по 09.01.и с 21.02. по 27.02.; весенние – с 11.04. по 17.04.**

Сроки учебных периодов: **1 полугодие – с 01.09.2022 по 30.12.2022; 2 полугодие – с 10.01.2023 по 31.05.2023**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					2	Вводное занятие		
2.					2	Упражнения на развитие силы		
3.					2	Упражнения на развитие ловкости		
4.					2	Упражнения на развитие гибкости		
5.					2	Упражнения на развитие скорости		
6.					2	Упражнения на развитие выносливости		
7.					2	Упражнения на развитие ловкости		
8.					2	Удары руками		
9.					2	Упражнения на развитие		

						выносливости		
10.					2	Упражнения на развитие силы		
11.					2	Упражнения на развитие гибкости		
12.					2	Приёмы защиты		
13.					2	Упражнения на развитие скорости		
14.					2	Удары руками		
15.					2	Упражнения на развитие силы		
16.					2	Упражнения на развитие гибкости		
17.					2	Упражнения на развитие ловкости		
18.					2	Удары ногами		
19.					2	Упражнения на развитие силы		
20.					2	Упражнения на развитие гибкости		
21.					2	Удары ногами		
22.					2	Перемещение в стойках		
23.					2	Упражнения на развитие ловкости		
24.					2	Ката хейан-нидан		
25.					2	Анализ движений ката		
26.					2	Приёмы защиты		

27.					2	Упражнения на развитие силы		
28.					2	Упражнения на развитие ловкости		
29.					2	Ката хейан-нидан		
30.					2	Удары руками		
31.					2	Приёмы защиты		
32.					2	Ката хейан-нидан		
33.					2	Упражнения на развитие выносливости		
34.					2	Ката хейан-нидан		
35.					2	Перемещение в стойках		
36.					2	Анализ движений ката		
37.					2	Удары руками		
38.					2	Удары ногами		
39.					2	Упражнения на развитие скорости		
40.					2	Упражнения на развитие выносливости		
41.					2	Ката хейан-нидан		
42.					2	Приёмы защиты		
43.					2	Тренировка в парах		
44.					2	Перемещение в стойках		
45.					2	Упражнения на развитие гибкости		
46.					2	Удары ногами		

47.					2	Работа по снарядам		
48.					2	Ката хейан-нидан		
49.					2	Анализ движений ката		
50.					2	Упражнения на развитие скорости		
51.					2	Ката хейан-сандан		
52.					2	Перемещение в стойках		
53.					2	Анализ движений ката		
54.					2	Удары руками		
55.					2	Приёмы защиты		
56.					2	Психологическая, морально-волевая подготовка.		
57.					2	Спарринг (кумитэ)		
58.					2	Упражнения на развитие выносливости		
59.					2	Удары ногами		
60.					2	Перемещение в стойках		
61.					2	Перемещение в стойках		
62.					2	Ката хейан-сандан		
63.					2	Анализ движений ката		
64.					2	Удары ногами		
65.					2	Приёмы защиты		
66.					2	Тренировка в парах		
67.					2	Работа по снарядам		
68.					2	Психологическая,		

						морально-волевая подготовка.		
69.					2	Упражнения на развитие скорости		
70.					2	Удары руками		
71.					2	Тренировка в парах		
72.					2	Спарринг (кумитэ)		
73.					2	Правила соревнований		
74.					2	Перемещение в стойках		
75.					2	Ката хейан-сандан		
76.					2	Анализ движений ката		
77.					2	Ката хейан-сандан		
78.					2	Удары ногами		
79.					2	Работа по снарядам		
80.					2	Тренировка в парах		
81.					2	Спарринг (кумитэ)		
82.					2	Спортивная этика		
83.					2	Спарринг (кумитэ)		
84.					2	Судейская терминология, жесты		
85.					2	Удары ногами		
86.					2	Приёмы защиты		
87.					2	Работа по снарядам		
88.					2	Удары руками		
89.					2	Тренировка в парах		
90.					2	Удары ногами		

91.				2	Спарринг (кумитэ)		
92.				2	Спортивная этика		
93.				2	Работа по снарядам		
94.				2	Приёмы защиты		
95.				2	Тренировка в парах		
96.				2	Спарринг (кумитэ)		
97.				2	Психологическая, морально-волевая подготовка.		
98.				2	Удары руками		
99.				2	Удары ногами		
100.				2	Спарринг (кумитэ)		
101.				2	Ката хейан-сандан		
102.				2	Работа по снарядам		
103.				2	Судейская терминология, жесты		
104.				2	Приёмы защиты		
105.				2	Удары руками		
106.				2	Тренировка в парах		
107.				2	Спарринг (кумитэ)		
108.				2	Итоговое занятие		

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного ;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке.

Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. приседания;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс).

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий)
- ✓ ВС (выше среднего)
- ✓ С (средний)
- ✓ НС (ниже среднего)
- ✓ Н (низкий).

На основе показателей теста у каждого учащегося определяется уровень его физической подготовленности.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся
8-10 лет

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 20	18-20	14-17	10-13	Менее 10
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 25	20-25	15-20	10-15	Менее 10
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 10	8-10	5-7	3-5	Менее 3
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	10-15	Менее 10

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся
11-13 лет

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 23	20-23	16-19	13-15	Менее 13
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 30	26-30	21-25	15-20	Менее 15
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 15	13-15	9-12	6-8	Менее 5
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 25	20-25	14-19	8-13	Менее 8
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 25	20-25	15-19	10-14	Менее 10

Контрольные нормативы по
общей физической подготовке для учащихся 14-18 лет

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 31	26-31	21-25	16-20	Менее 15
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 35	30-35	24-29	18-23	Менее 17
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 26	21-26	16-20	10-15	Менее 10
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 26	21-26	16-20	10-15	Менее 10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 30	25-30	19-24	13-18	Менее 13

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина.
Общая физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, гантели, координационная лестница, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер, свисток
Специальная физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	лапы и макивары, эспандеры, секундомер, свисток, гимнастические маты
Технико-тактическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	накладки на руки, лапы и макивары, гимнастические маты, секундомер, свисток
Специальные комплексы движений (ката)	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	гимнастические палки, эспандеры
Психологическая, морально-волевая подготовка	учебные фильмы	накладки на руки, лапы и макивары, секундомер, свисток
Судейская подготовка	правила соревнований	свисток, судейские флажки, секундомер
Итоговое занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические гимнастические маты, перекладины, секундомер

В рамках дистанционного обучения:

1. Правила соревнований
2. Перемещение в стойках
3. Ката хейан-сандан
4. Анализ движений ката
5. Удары ногами
6. Работа по снарядам
7. Спарринг (кумитэ)
8. Судейская терминология, жесты

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

Дополнительная для педагога

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для

- институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006
3. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996.
 4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
 5. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.
 6. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997.
 7. Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое каратэ.– М.: АСТ, 2001
 8. Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.
 9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
 10. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ пресс, 2006.

Для детей

1. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо – М.: Гранд, 1998
2. Йорга И.К. Традиционное Фудокан каратэ-мой путь. - Екатеринбург, 2005
3. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994
4. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни.– М.: Наука, 2006