

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ Г.ШАХТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Г.ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОРОДСКОЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ГДДТ г. Шахты

Протокол № 1 от 29.08. 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ГДДТ г. Шахты

И.В. Агалакова

Приказ № 302 от 01.09.2025г.

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

«Каратэ»

Уровень программы: **базовый**

Вид программы: **модифицированная**

Тип программы: **традиционная**

Возрастная категория: **от 5 до 7 лет**

Срок реализации программы: **2 года (288 ч)**

Условия реализации программы: **муниципальное задание**

Форма обучения: **очная**

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Отрошко Евгений Валерьевич

Шахты
2025

Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате. В контексте изучения каратэ проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот.

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

1.1.1. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации 4 сентября 2014 года;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Целевая модель развития регионального ДОД»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г.;
- Методическими рекомендациями «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании

детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления»;

— Уставом МБУ ДО ГДДТ г. Шахты;

— и другими нормативными документами, регламентирующим деятельность организации дополнительного образования.

В ходе изучения каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания). Также как результат – это владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения младших школьников. Занятия данным видом восточных единоборств в младшем школьном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

1.1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа носит **физкультурно-спортивную направленность** и способствует развитие физических качеств, дает ребенку формирование духовно-нравственной культуры, интеллектуальное и личностное развитие, подготовку к самостоятельной жизни.

Вид программы: модифицированная.

Вид по уровню освоения: общекультурный (базовый).

1.1.3. Новизна и актуальность программы

Актуальность. Занятия карате способствуют, снижению психологической напряженности, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям.

Необходимо серьезнейшим образом изучать философские, морально-этические, оздоровительные, прикладные и другие аспекты восточных единоборств, и каратэ в частности, с целью применения их для гармоничного развития молодежи.

Новизна данной образовательной программы заключается в гармоничном соединении: физических упражнений с элементами восточных единоборств

1.1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы, а личностный результат через практические занятия. Важна личность обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. В ходе реализации программы используется индивидуальный подход к занимающимся для выявления у него особенностей и дальнейшего развития. Также очень важна приоритетность воспитательной работы, направленной на развитии интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Ещё одна отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании общеразвивающих, каратистских

упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в детском саду, в семье, в школе.

1.1.5.Адресат программы

Программа «Каратэ» рекомендована детям от 5 до 7 лет.

1.1.6. Срок освоения программы

Срок обучения – по программе составляет 2 года.

1 год обучения – 72 часа

2 год обучения – 216 часов

Объем программы – 288 часов

Количество детей

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 12 человек.

1.1.7. Форма обучения

Форма обучения – очная.

В дни невозможности посещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям, по болезни или в период карантина, а также в другие периоды особых режимных условий возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и в форме самообразования.

Условием реализации программы на очном обучении с применением дистанционных технологий является наличие у педагога и обучающегося одного из устройств с выходом в сеть интернет: гаджета, компьютера или ноутбука.

При переходе на дистанционное обучение программа будет реализовываться с помощью интернет-сервисов: SberJazz, Сферум, МАХ и др.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса в программе каратэ требует строгого соблюдения дисциплины и регулярной тренировки. Все этапы обучения должны быть тщательно спланированы и организованы

1.1.9. Режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу, 2 раза в неделю – 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа

1.1.10. Формы организации образовательного процесса

Групповые занятия являются наиболее распространенной формой организации образовательного процесса. Тренировки проводятся под руководством опытного тренера, который следит за правильным выполнением упражнений и техникой каратэ. Групповые занятия позволяют ученикам учиться друг у друга и развивать командный дух.

1.1.11. Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся через открытые занятия для родителей, мини-соревнования, показательные выступления, аттестацию на пояса и заполнение индивидуальной карты развития, где фиксируется прогресс в технике, физической подготовке и социально-эмоциональных навыках.

1.2. Цели и задачи программы

1.2.1. Цель: – профилактика и укрепление здоровья дошкольников.

1.2.2. Задачи:

Образовательные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование разделов тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	0	1	
2	История каратэ	3	0	3	
4	Общая физическая подготовка	1	11	12	Тестирование
5	Специальная физическая подготовка	2	10	12	Педагогическое наблюдение
6	Акробатическая подготовка	2	10	12	Педагогическое наблюдение
7	Техника каратэ	3	12	15	Педагогическое наблюдение
8	Спарринговая техника	3	9	12	
9	Воспитываем и познаём	0	3	3	
10	Резервные часы	0	2	2	
11	Итоговое занятие	0	1	1	
12	Итого	15	58	72	

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование разделов тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	
2	История карате	10	0	10	
4	Общая физическая подготовка	2	32	34	Тестирование
5	Специальная физическая подготовка	6	32	38	Педагогическое наблюдение
6	Акробатическая подготовка	4	34	38	Педагогическое наблюдение
7	Техника каратэ	6	40	46	Педагогическое наблюдение
8	Спарринговая техника	6	28	34	
9	Воспитываем и познаём	0	6	6	
10	Резервные часы	0	6	6	

11	Итоговое занятие	0	2	2	
12	Итого	36	180	216	

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

2. История каратэ

Теория. Острове Окинава – родина каратэ. В то время остров был частью королевства Рюкю, находившегося под властью Японии. На острове действовало особое правило - было запрещено носить оружие.

Местные жители разработали собственную систему самообороны, основанную на ударах руками и ногами. Первоначально это искусство называлось «Окинава-тэ», что означает «рука Окинавы».

Основные принципы каратэ.

Стили каратэ.

Какие качества развивает каратэ.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Что такое ОФП. Для чего нужна ОФП. Из чего состоит ОФП. Почему важна регулярность.

Практика. Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании Хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных

положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Что это значит? Специальная подготовка - это дополнительные упражнения, направленные на улучшение конкретных качеств, нужных именно в твоём любимом занятии или спорте. Чем отличается СП от ОФП? Примеры специальных упражнений. Цели специальной подготовки.

Практика. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

5. Акробатическая подготовка

Теория. Что такое акробатика? Какие бывают акробатические элементы? Почему акробатика важна в каратэ.

Практика. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

6. Техника карате

Теория. Что такое техника каратэ? Основные группы технических элементов. Почему техника каратэ важна.

Практика. Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Техника ударов руками:

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (боковой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

7. Спарринговая техника (кумитэ).

Теория. Что такое кумитэ? Виды кумитэ по степени контакта. Специальные формы тренировочного кумитэ.

Практика. Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

8. Воспитываем и познаем.

Программа объединяет физическое воспитание и нравственное становление: в каждом упражнении и ритуале дошкольники осваивают не только удары и стойки, но и важные жизненные навыки — дисциплину, взаимопомощь, умение слушать и доводить дело до конца.

9. Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, демонстрация полученных знаний и навыков, мотивация детей к дальнейшему развитию в каратэ.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

3. История каратэ

Теория. Острове Окинава – родина каратэ. В то время остров был частью королевства Рюкю, находившегося под властью Японии. На острове действовало особое правило - было запрещено носить оружие.

Местные жители разработали собственную систему самообороны, основанную на ударах руками и ногами. Первоначально это искусство называлось «Окинава-тэ», что означает «рука Окинавы».

Основные принципы каратэ.

Стили каратэ.

Какие качества развивает каратэ.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Что такое ОФП. Для чего нужна ОФП. Из чего состоит ОФП. Почему важна регулярность.

Практика. Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании Хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Что это значит? Специальная подготовка - это дополнительные упражнения, направленные на улучшение конкретных качеств, нужных именно в твоём любимом занятии или спорте. Чем отличается СП от ОФП? Примеры специальных упражнений. Цели специальной подготовки.

Практика. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

5. Акробатическая подготовка

Теория. Что такое акробатика? Какие бывают акробатические элементы? Почему акробатика важна в каратэ.

Практика. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

6. Техника карате

Теория. Что такое техника каратэ? Основные группы технических элементов. Почему техника каратэ важна.

Практика. Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Техника ударов руками:

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (боковой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

7. Спарринговая техника (кумитэ).

Теория. Что такое кумитэ? Виды кумитэ по степени контакта. Специальные формы тренировочного кумитэ.

Практика. Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации

ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

8. Воспитываем и познаем.

Программа объединяет физическое воспитание и нравственное становление: в каждом упражнении и ритуале дошкольники осваивают не только удары и стойки, но и важные жизненные навыки — дисциплину, взаимопомощь, умение слушать и доводить дело до конца.

9. Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, демонстрация полученных знаний и навыков, мотивация детей к дальнейшему развитию в каратэ.

1.4. Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Метапредметными результатами

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- понимать основы безопасного поведения на улице.

2.1. Календарный учебный график

Форма «Календарный учебный график» размещена в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое оснащение

Кабинет в котором проводится занятие просторный и светлый, оснащён необходимым инвентарём: татами (любое мягкое покрытие) для безопасных падений и перемещений, зеркальная стена для самоконтроля техники, гимнастическая «шведская» стенка, маты, коврики и мягкие модули для отработки падений и элементов самостраховки, стол для педагога, музыкальный центр для сопровождения разминки. Спортивная форма и обувь.

№	Инвентарь и оборудование	Количество
1	Скакалки	15шт
2	Обручи	15шт
3	Скамейка гимнастическая	2шт
4	Лестница координационная	1шт
5	Мячи	10шт
6	Мячи теннисные	20шт

2.2.2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, Мастером спорта России по “Всестилевому каратэ”, имеющим навыки практической работы, обладающим достаточными знаниями в области педагогики.

2.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В целях обеспечения реализации образовательных программ формируются библиотеки, в том числе цифровые (электронные), обеспечивающие доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными и (или) электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую основную образовательную программу среднего общего образования учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) на определенных учредителем организации, осуществляющей образовательную деятельность, языках обучения и воспитания.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для дошкольников формы контроля и аттестации могут быть разнообразными и зависят от возраста и уровня подготовки ребенка. Вот некоторые примеры:

1. Физические тесты: выполнение физических упражнений, таких как бег, прыжки, растяжка и др., позволяет оценить уровень физической подготовленности ребенка.
2. Технические тесты: выполнение определенных технических элементов каратэ, таких как удары руками и ногами, блоки и защиты, ката (формальные упражнения).
3. Тесты на применение техники: проведение условных поединков или выполнение заданий, требующих применения изученной техники в реальных условиях.

2.5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ)

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами Показателей двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся, а также проводятся подвижные игры.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; демонстрация технических действий;

Промежуточный контроль участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия в соревнованиях, в рамках которых проводится демонстрация технической подготовленности учащихся, исполнение ката, проведение учебных поединков.

Список литературы и интернет-источников

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
4. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007, 240 с.
5. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991, 448 с.
6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009, 428 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
9. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
10. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
11. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
12. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
13. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
14. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 с.

Форма «Календарный учебный график»

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370965

Владелец Агалакова Ирина Владимировна

Действителен с 15.01.2026 по 15.01.2027