

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 323  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой  
Приказ № 72/5 -од от 31.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Основы восточных единоборств»**

**Срок освоения программы: 1год**

**Возраст обучающихся: 7-10 лет**

**Разработчик:**

Голланд Виктор Александрович,  
педагог дополнительного образования

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы восточных единоборств» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы.

**Актуальность программы** заключается в создании условий для формирования у обучающихся навыков, связанных с культурой здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Занятия каратэ-до обеспечивают полноценные условия для оздоровления и самореализации личности.

**Отличительная особенность программы** заключается в междисциплинарной интеграции (связь с уроками физкультуры в плане общефизического развития учащихся), синтезе различных физкультурно-спортивных направлений. Программа относится к начальному этапу спортивной специализации по виду спорта каратэ до. Каратэ-до (далее-каратэ) – искусство, применимое для любой категории детей и взрослых, имеет огромный оздоровительный эффект, воспитательная роль занятий весьма актуальна в сегодняшнее время. Программа призвана сформировать интерес к выбранному виду спорта и устойчивую мотивацию к повышению личного спортивного мастерства.

**Адресат программы** – обучающиеся 7-10 лет.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Срок освоения:** 2 года

**Объем программы:** 144 учебных часа по каждому году обучения.

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом совершенствовании через освоение техники каратэ.

**Задачи программы**

**Обучающие**

- познакомить с видом спорта каратэ, его отличительными особенностями, правилами техники безопасности на занятиях;
- научить основам техники каратэ.

**Развивающие:**

- развивать интерес к данному виду спорта;
- укреплять здоровье: развивать ловкость, гибкость, силу.

**Воспитательные:**

- способствовать развитию важных психологических качеств спортсмена: настойчивости, трудолюбия, стремления добиться результата.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Предметные:**

- учащиеся познакомятся с особенностями данного вида единоборств, японской терминологией, сопровождающей занятия;
- научатся соблюдать правила техники безопасности во время занятий

- овладеют основами техники каратэ в соответствии с данной программой.

### **Метапредметные:**

У учащихся

- сформируется интерес к виду спорта каратэ;
- улучшатся показатели контрольных нормативов по ОФП (хотя бы один из показателей).

### **Личностные:**

- у обучающихся сформируется внимание и дисциплинированность во время занятий,
- учащиеся будут проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении цели при выполнении заданий педагога.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности реализации программы**

Учебный материал программы учитывает индивидуальные возможности детей к обучению.

Совокупность отдельных занятий составляет собственно-тренировочный развивающий микроцикл (без соревновательного периода). Спортивная тренированность складывается из ряда связанных между собой компонентов: технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

### **Условия набора в коллектив**

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься единоборствами и не имеющие медицинских противопоказаний (на основании медицинской справки от врача).

Допускается формирование разновозрастных групп, состоящих из обучающихся возрастных групп.

**Количество обучающихся в группе:** не менее 15 человек.

**Форма организации занятий.** Занятия проводятся всем составом группы. Программой предусмотрены как аудиторные (в помещении), так и внеаудиторные занятия (на спортивной площадке под руководством педагога в теплое время года).

**Форма проведения занятий** – традиционное учебно-тренировочное занятие.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно), групповая (работа в парах для выполнения определенного задания), индивидуальная (сдача контрольных нормативов по физической культуре).

### **Материально-техническое оснащение:**

физкультурно-спортивный зал (от 15\*12 м до 36\*18 м) или спортивная площадка с резиновым покрытием.

### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Напольное покрытие татами;
- Мешки боксёрские;
- Лапы боксерские;
- Перчатки боксёрские;
- Макивары ручные, для отработки ударов ногами;
- Секундомер;
- Скакалка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;

– Турник навесной на гимнастическую стенку

Спортивное снаряжение каратиста: кимоно белого цвета.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год обучения)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	5	35	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	5	45	Педагогическое наблюдение
4.	Базовая техника (БТ)	50	5	45	Выполнение контрольных заданий
5.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре
	Итого	144	16	128	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 год обучения)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
6.	Введение в программу	2	5	2	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2	28	Педагогическое наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	2	38	Педагогическое наблюдение
9.	Базовая техника (БТ)	50	25	40	Выполнение контрольных заданий
10.	Участие в соревнованиях и	20	-	20	Соревнование, дипломы

	турнирах				
11.	Итоговое занятие	2	10	2	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре
	Итого	144	44	100	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 323  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой  
Приказ № 72/5 -од. от 31.08.2023г.



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
**«Основы восточных единоборств»**

на **2023-2024** учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	25.05.	36	72	144	2 раза в день по 2 академических часа с перерывом 5 мин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
**«Основы восточных единоборств»**

**Задачи программы на 2023-2024 учебный год**

**Обучающие**

- познакомить с видом спорта каратэ, его отличительными особенностями, правилами техники безопасности на занятиях;
- научить основам техники каратэ.

**Развивающие:**

- развивать интерес к данному виду спорта;
- укреплять здоровье: развивать ловкость, гибкость, силу.

**Воспитательные:**

- способствовать развитию важных психологических качеств спортсмена: настойчивости, трудолюбия, стремления добиться результата.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Предметные:**

- учащиеся познакомятся с особенностями данного вида единоборств, японской терминологией, сопровождающей занятия;
- научатся соблюдать правила техники безопасности во время занятий
- овладеют основами техники каратэ в соответствии с данной программой.

**Метапредметные:**

У учащихся

- сформируется интерес к виду спорта каратэ;
- улучшатся показатели контрольных нормативов по ОФП (хотя бы один из показателей).

**Личностные:**

- у обучающихся сформируется внимание и дисциплинированность во время занятий,
- учащиеся будут проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении цели при выполнении заданий педагога.

**Содержание образовательной программы**

№ п/п	Раздел (тема)	Содержание
1.	Введение в программу	<p><b>Теория:</b> Рассказ о содержании программы. Экипировка каратиста. Этика каратиста. Приветствие на японском языке. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.</p> <p><b>Практика:</b> Беседа на тему «Я+Спорт=Дружба».</p>

		Сдача контрольных нормативов по ОФП (входная диагностика).
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<p><b>Теория:</b> правила выполнения и цель выполняемых упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, при выполнении упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).</p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обычная ходьба, ходьба спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе</li> <li>- Бег вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег</li> <li>- Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и тд.</li> <li>- Упражнения с предметами: прыжки на скакалке.</li> <li>- Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, скамейке.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль:</b> педагогическое наблюдение, контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах</p>
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<p><b>Теория:</b> правила выполнения и цель упражнений, страховка и контроль, техника безопасности, оценка выполнения упражнений педагогом</p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.</li> <li>- Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.</li> <li>- Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.</li> <li>- Сидячая медитация.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль:</b> выполнение практических контрольных заданий по СФП</p>
4.	Базовая техника (БТ)	<p><b>Теория:</b> правила выполнения и цель упражнений (базовых стоек, ударов руками и ногами), техника безопасности, страховка и контроль, оценка выполнения упражнений педагогом</p> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение базовых стоек - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати.</li> <li>- выполнение ударов руками - Сэйкен ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).</li> <li>- выполнение ударов ногами – Хидза-гэри, Кин-гэри.</li> </ul>



		- Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию. - Сидячая медитация. <b>Текущий контроль:</b> выполнение контрольных заданий по БТ
5.	Итоговое занятие	<b>Практика:</b> Сдача контрольных нормативов по ОФП (итоговая диагностика). Подведение итогов занятий

### Календарно-тематический план 1-го года обучения

№	Дата	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
			общее	теория	практика
1.		Вводное занятие. ТБ Инструктаж по технике безопасности при нахождении в спортивном зале. ОФП. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП. Сдача нормативов	2	0,5	1,5
2.		ОФП. Ходьба и бег: в различных направлениях Предупреждение основных ошибок в упражнениях ОФП. Основные термины: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упоры.	2	0,5	1,5
3.		ОФП. Отработка равновесия Лазанье: вверх по гимнастической стенке	2		2
4.		ОФП. Прыжки: из различных исходных положений. Акробатические упражнения	2		2
5.		ОФП. Акробатические упражнения	2		2
6.		ОФП. Упоры: из различных исходных положений, различными способами	2		2
7.		ОФП. Метание различных предметов. Подвижные игры: «Шаг за шагом»	2		2
8.		ОФП. Подвижные игры: «Вышибалы».	2		2
9.		Техника безопасности при выполнении упражнений СФП. Предупреждение основных ошибок в упражнениях СФП	2	1	1
10.		СФП. Упражнения с гантелями по 0,5 – 1 кг. СФП. Имитация ударов на продолжительность и на скорость.	2		2
11.		СФП. Упражнения со жгутами. Лазанье: вверх по гимнастической стенке, канату	2		2
12.		СФП Лазанье: через препятствия	2		2

		различными способами. Прыжки			
13.		СФП. Акробатические упражнения - кувырок вперед, назад, длинный. Фляг, колесо, сальто вперед и назад	2		2
14.		СФП. Висы: на перекладине, канате, шесте. Упоры: лежа, стоя, на перекладине и другом нестандартном оборудовании	2		2
15.		СФП. Упоры: различными способами. Метание: различных предметов	2		2
16.		СФП. Силовые упражнения в тренажерном зале	2	1	1
17.		СФП. Спортивные игры: «Футбол»,	2		2
18.		СФП. Спортивные игры: «Волейбол».	2		2
19.		СФП. Спортивные игры: «Регби».	2		2
20.		СФП. Техника каратэ. Введение основных понятий Упражнения страховки.	2	1	1
21.		Техника каратэ. Кихон	2	1	1
22.		Техника каратэ. Кихон	2		2
23.		Техника каратэ. Кихон	2		2
24.		Техника каратэ. Кихон	2		2
25.		Техника каратэ. Кихон	2		2
26.		Техника каратэ. Кихон-ката	2	1	1
27.		Техника каратэ. Кихон-ката	2	1	1
28.		Техника каратэ. Кихон-ката	2		2
29.		Техника каратэ. Кихон-ката	1	1	
30.		Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	1	1	1
31.		Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2
32.		Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2
33.		Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2
34.		Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2
35.		Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2
36.		Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2
37.		Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2
38.		Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2

39.	Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2
40.	Техника каратэ. Кихон-ката. Обязател. программа	2		2
41.	Техника каратэ. Кихон-ката. Дополн. программа	2	1	1
42.	Техника каратэ. Кихон-ката. Дополн. программа	2		2
43.	Техника каратэ. Кихон-ката. Дополн. программа	2		2
44.	Техника каратэ. Кихон-ката. Дополн. программа	2		2
45.	Техника каратэ. Кихон-ката. Дополн. программа	2		2
46.	Техника каратэ. Кихон-ката. Дополн. программа	2		2
47.	Техника каратэ. Кихон-ката. Дополн. программа	2		2
48.	Техника каратэ. Кихон-ката. Дополн. программа	2		2
49.	Техника каратэ. Кихон-кумите	2	1	1
50.	Техника каратэ. Кихон-кумите	2	1	1
51.	Техника каратэ. Кихон-кумите	2	1	1
52.	Техника каратэ. Кихон-кумите	2		2
53.	Техника каратэ. Кихон-кумите	2		2
54.	Техника каратэ. Кихон-кумите. Обяз. программа.	2	1	1
55.	Техника каратэ. Кихон-кумите. Обяз. программа.	2	1	1
56.	Техника каратэ. Кихон-кумите. Обяз. программа.	2		2
57.	Техника каратэ. Кихон-кумите. Обяз. программа.	2		2
58.	Техника каратэ. Кихон-кумите. Обяз. программа.	2		2
59.	Техника каратэ. Кихон-кумите. Обяз. программа.	2		2
60.	Техника каратэ. Кихон-кумите. Обяз. программа.	2		2
61.	Техника каратэ. Кихон-кумите. Обяз. программа.	2		2
62.	Техника каратэ. Кихон-кумите. Обяз. программа.	2		2
63.	Техника каратэ. Гохон-кумите	2	1	1
64.	Техника каратэ. Гохон-кумите	2		2
65.	Техника каратэ. Гохон-кумите	2		2

66.	Техника каратэ. Гохон-кумите	2		2
67.	Техника каратэ. Гохон-кумите	2		2
68.	Техника каратэ. Гохон-кумите	2		2
69.	Техника каратэ. Гохон-кумите	2		2
70.	Техника каратэ. Гохон-кумите	2		2
71.	Итоговое занятие. Тесты по ОФП.	2		2
72.	Итоговое занятие. Учебные соревнования	2		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Ребята, желающие обучаться по программе, на начальном этапе имеют разную предварительную подготовку, разный уровень физического развития. Искусство педагога заключается в подборе форм и методов обучения с учетом психофизиологических, возрастных и индивидуальных (в том числе гендерных) особенностей обучающихся. Основной формой организации учебной работы по каратэ кёкусинкай являются учебно-тренировочные занятия.

#### Содержание структурных компонентов тренировочного занятия

Разминка (общефизическая подготовка) – это упражнения общего характера, направленные на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, координационных способностей, на укрепление суставов и повышение эластичности мышц и связок, что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Тренер использует также комплекс упражнений на развитие элементарных движений (скорость одиночного движения, частота (темп), способность к ускорению и торможению) и комплексных форм проявления скоростных способностей (Приложение3). Обязательным условием каждого занятия является проведение педагогом инструктажа по технике безопасности во время тренировок. Боевые контактные поединки программой не предусмотрены.

Основная часть занятия включает в себя специальную физическую и технико-тактическую подготовку.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на выполнение сложно координированных действий, характерных для каратэ, задания на соизмерение и регулировку пространственных, динамических и временных параметров движений в заданных тренером условиях. Большое внимание уделяется развитию гибкости и увеличению диапазона подвижности суставов, позволяющие каратисту выполнять боевые действия с возможно большей быстротой и амплитудой, успешно выходить из затруднительных двигательных ситуаций, быстро и оптимально решать неожиданно возникающие двигательные задачи в бою.

**Технико-тактическая подготовка:** знакомство и освоение базовой техники боевых приемов каратэ (кихон-ваза), которая включает в себя:

- базовые стойки - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати;
- изучение ударов руками - Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан);
- изучение ударов ногами – Хидза-гэри, Кин-гэри.

Обучающиеся осваивают базовую технику (бесконтактные поединки с партнером («кумите»)) и мнимые поединки без партнера («ката») — комплексы технических приемов, в которых регламентированы блокирующие защитные приемы, перемещения, удары руками и ногами.

Теоретическая составляющая любого тренировочного занятия – это пояснения педагога по ходу выполнения упражнений и заданий. В процессе обучения дети усваивают формы приветствия, специальные технические термины и команды на японском языке (Приложение

4).

В заключительной части занятия используются дыхательные упражнения, медитация, упражнения на снятие мышечного напряжения, релаксацию.

Деление тренировочных занятий на части позволяет управлять работоспособностью обучающихся, возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную вработываемость, и рационально завершить работу.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Аксёнов Э.И., Каратэ от белого пояса к черному, 2007
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] / Автореф. дис.... канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
4. Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя [Текст] / Г.А. Бурцев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.
5. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.
6. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.
7. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с
8. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001
9. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
11. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
12. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.
13. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003
14. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзэтацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.
15. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38
16. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005
17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.
18. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г

1. Российский Союз Каратэ кёкусинкай [www.kyokushinkarate.ru](http://www.kyokushinkarate.ru)
2. Международный союз боевого каратэ [www.koicombat.org](http://www.koicombat.org)
3. Интернет-журнал о кёкусинкай каратэ [www.atemi.org.ru](http://www.atemi.org.ru)
4. Команды и удары (японская терминология) <https://rebenokvsporte.ru/terminy-v-kiokushinkay-karate-schet-bloki-komandy-udary>

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, итоговый контроль.

**Входной контроль** - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

**Текущий контроль** - педагогическое наблюдение (контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах).

**Промежуточная аттестация**- выполнение практических контрольных заданий по СФП (Приложение 2).

**Итоговый контроль** - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

### Приложение 1

#### Контрольные нормативы по ОФП

6-8 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

9-10 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

### Приложение 2

### Контрольные нормативы по СФП для мальчиков

№	Контрольные упражнения	6 – 8 лет	9 - 10лет	оценка
1	Прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек.	18 и выше	20 и выше	высокая
		13- 17	17-19	средняя
		Менее 14	Менее 16	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	7 и выше	8 и выше	высокая
		5-6	6-7	средняя
		Менее 4	Менее 5	низкая

### Контрольные нормативы по СФП подготовке для девочек

№	Контрольные упражнения	6 – 8 лет	9 - 10лет	оценка
1	Прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек.	15 и выше	17 и выше	высокая
		11-14	14-17	средняя
		Менее 10	Менее 12	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	8 и выше	9 и выше	высокая
		6-7	7-8	средняя
		Менее 5	Менее 6	низкая

### Сводная таблица выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП

ФИО обуч-ся	Прыжки скакалку через (кол-во раз/мин)		Подтягивание на перекладине (раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		Приседания за (кол-во раз/мин)		Сумма баллов	
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль
1. Иванов И.	2	3	1	1	3	3	2	3	8	10
2.										
3.										

Для заполнения таблицы используется балльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП:

Высокая -3 балла

Средняя- 2 балла

Низкая- 1 балл

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.

### Приложение 3

#### Упражнения СФП

1. Упражнения на различные группы суставов и мышц.

**Для шейных позвонков:**

- повороты и наклоны к плечам головы;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

**Для рук и плечевых суставов**

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть;
- те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

**Для тазобедренных суставов и позвоночника:**

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения «дровосек» и «самолет».

**Для ног:**

приседания;

- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со меной ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах;
- упражнения со скакалкой.

**Для мышц живота и укрепления прессы:**

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»,
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом к коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя скамейку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, сесть на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).



**Силовые упражнения:**

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски впрыска».

**Прыжки со скакалкой;**

- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- сгибание и разгибание рук от пола, от скамейки.

**Упражнения в парах**

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «точка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

**Приложение 4****Формы приветствия**

- Ос! — самый распространенное среди каратистов кекусинкай взаимное приветствие; свидетельство понимания и согласия; один из способов поднятия (обнаружения) боевого духа.
- Киай — боевой клич (крик) киай преследует четыре важных аспекта: увеличение силы атаки за счёт правильного дыхания; деморализация противника за счёт испуга, удивления; демонстрация силы как тела, так и духа; избавление разума от страха, мотивация, повышение уверенности в себе и своих силах.
- Рэй! — поклон.
- Отагай ни рэй! — поклон всем.
- (Домо) Аригато годзай маисита! — (Большое) Спасибо

**Технические термины**

- Цуки — проникающий удар рукой.
- Укэ — блок (защита).
- Гэри — удар ногой.
- Гэри — удар ногой.

**Команды в карате**

- Ваката?! — Понятно?!
- Дзадзэн — принять позу для сидячей медитации.
- Йой (Ей) — приготовиться.
- Камаэтэ — команда для выхода в боевую позицию.
- Кэри но ёй, ёй! — Приготовиться к выполнению ударов ногами!
- Мокусо — закрыть глаза.
- Мокусо ямэ — открыть глаза.
- Наорэ — вернуться в исходное положение.
- Сэйдза — принять позу для сидячей медитации, опуститься на колени.
- Татэ — встаньте.

- Татэ кудэсай! — Встаньте, пожалуйста!
- Фудо-дати — принять стойку фудо-дати.
- Хадзимэ — начать выполнение команды.
- Ямэ — стоп, закончить выполнение команды.
- Ясумэ — расслабиться