

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ДРУГАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

ООО «Другая школа»

«26» 08 2025 г. № 5

Директор

МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«КАРАТЭ»

возраст воспитанников: 5-9 лет
срок реализации: 36 учебных недель
наполняемость группы: 12 человек

Автор-составитель:
Макарова Татьяна Фаизовна,
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2025 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» (далее - программа) составлена на основании следующих нормативных документов: Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом ООО «Другая школа»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования ООО «Другая школа».

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивной.

Уровень программы: базовый.

Актуальность программы. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики. Каратэ является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Гимнастические приемы, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия каратэ учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Таким образом, занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение вышеобозначенных задач в формировании здорового образа жизни детей.

Отличительной особенностью программы является то, что содержание занятий построено таким образом, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них. С этой целью в каждое занятие включены игровые формы подачи учебного материала.

Педагогические принципы, реализуемые в программе:

- гуманизма (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивное отношение к себе и окружающим);
- единства и неразрывности воспитания, обучения, развития;
- учёта индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, он обладает личностными качествами, определяемыми возрастом, уровнем развития психических показателей, по причине чего необходимо грамотно выстраивать отношения педагога и учащегося, используя при этом индивидуальные, наиболее эффективные методы и приемы педагогической практики);
- личностно-ориентированного подхода к обучению детей (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала, построение индивидуального маршрута развития ребенка);
- практико-деятельностного подхода к обучению детей;
- создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе. В программе содержатся специальные практики, инструменты, приёмы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического климата в коллективе.

Адресат программы: программа предназначена для детей 5-9 лет.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, парные, в малых группах, групповые.

Методы обучения: словесные (беседа, дискуссия); наглядные (демонстрация упражнений, видеороликов, фильмов, показ иллюстративных пособий); практические (практические упражнения).

Тип занятий: теоретический (изучение и первичное закрепление новых знаний и способов деятельности); практический (закрепление знаний, выработка умений и навыков по их применению); комбинированный (усвоение умений самостоятельно в комплексе применять знания, умения и навыки, осуществлять их перенос в новые условия).

Для достижения поставленных целей наиболее целесообразными являются различные **формы занятий:** беседы, практические занятия, подвижные игры, тренировки, показательные выступления, зачеты, соревнования.

Объём программы: программа рассчитана на 36 часов.

Срок освоения программы: учебный год.

Режим занятий: одно занятие в неделю по 1 академическому часу.

Виды и периодичность контроля: промежуточный и итоговый (практические упражнения, показательные выступления, зачеты, соревнования, подвижные игры).

2. Цель и задачи программы

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, содействие интеллектуальному и нравственному развитию детей через занятия каратэ, а также организация их свободного времени.

Задачи:

- обучить воспитанников элементам, приемам каратэ;
- расширить знания по истории возникновения и развития каратэ;
- развивать психомоторные качества;
- способствовать оптимизации физического развития воспитанников в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
- сформировать у детей потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам;
- углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в коллективе;
- содействовать социальной адаптации детей.

3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п темы, раздела	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
Введение					
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Беседа, подвижные игры
Блок 1. Упражнения на изучение «Кихон» (техника на месте, базовая техника)					
2	«Кулачок»	1	-	1	Практические упражнения
3	«Солдаты»	1	-	1	Практические упражнения
4	«Хикитэ»	1	-	1	Практические упражнения
5	«Учим японский счёт»	1	0,5	0,5	Беседа, подвижные игры
6	«Стрелочки»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
7	«Солдатская пружинка»	1	-	1	Практические упражнения
8	«Силачи»	1	-	1	Практические упражнения, подвижные игры
Блок 2. Упражнения на изучение «Ката» (технические комплексы приемов каратэ)					
9	«Базовая стойка»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения

10	«Потолок»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
11	«20 шагов»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
12	«Рисуем цифры»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
13	«Повороты в ката»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
14	«Левая - правая нога»	1	-	1	Практические упражнения, подвижные игры
15	«Весёлые ножки»	1	-	1	Практические упражнения, подвижные игры
Блок 3. Упражнения на изучение «кумитэ» (взаимодействие с противником - поединки)					
16	«Петушки»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
17	«Кимэ»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
18	«Кизами цуки»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
19	«Геяку цуки»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
20	«Поле воина»	1	-	1	Практические упражнения
21	«Ляпки»	1	-	1	Практические упражнения, подвижные игры
22	«Двигайся как я»	1	-	1	Практические упражнения
23	«Зайчата»	1	-	1	Практические упражнения
Блок 4. Упражнения на изучение основных стоек					
24	«Зенкуцу дачи»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
25	«Киба дачи»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
Блок 5. Упражнения на изучение основных блоков					
26	«Агу уке»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
27	«Лягушка»	1	-	1	Практические упражнения
28	«Сото укэ»	1	0,5	0,5	Беседа, подвижные игры
Блок 6. Упражнения на изучение основных ударов					
29	«Ои дзуки дзёдан»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
30	«Ои дзуки дзёдан + стойка»	1	-	1	Практические упражнения
31	«Ои дзуки чудан+ стойка»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
32	«Отработка ударов в лапу»	1	-	1	Практические упражнения
Блок 7. Упражнения на формирование навыка правильной осанки					
33	«Мавашу гери без опоры»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения

34	«Мае гери у стены»	1	0,5	0,5	Беседа, практические упражнения
35	«Добрая и злая кошка»	1	-	1	Практические упражнения
36	«Лодочка»	1	-	1	Практические упражнения, показательные выступления
	ИТОГО	36	10	26	

4. Содержание учебно-тематического плана

Введение

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет, традиции и терминология в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности. Знакомство детей в коллективе.

Практика. Отработка правильной работы рук и ног в основной стойке, правильной осанки. Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание».

Тема 2. «Кулачок».

Практика. Упражнение «Кулачок». Подвижная игра «Вышибалы».

Тема 3. «Солдаты».

Практика. Упражнение «Солдаты». Спортивный праздник «Выше, сильнее, быстрее».

Тема 4. «Хикитэ».

Практика. Упражнение «Замочек». Упражнение «Хикитэ» – Стоя у зеркала, ноги на ширине плеч руки вперёд. 1 - Развернуть кулаки; 2 - Провести руки вдоль тела и зафиксировать на корпусе (держим лопатками воображаемый карандаш); 3 - Вывести руки вперёд; 4 - И.п. Проверить правильность собранных кулаков (большой палец плотно прижат к указательному и среднему пальцу). Подвижная игра «Заюшкина избушка».

Тема 5. «Учим японский счёт».

Теория. 1-ichi (ити), 2-ni (ни), 3-san (сан), 4-shi (си), 5-go (го), 6-roku (рёку), 7-sichi (сити), 8-hachi (хати), 9-ku (ку), 10-ju (дзю).

Практика. Упражнение – 10 приседаний с изучением японского счёта. Подвижная игра «Паровозик». Игра на восстановление дыхания «Найди мяч».

Тема 6. «Стрелочки».

Теория. Беседа «Правильное дыхание и уровень удара».

Практика. Упражнение на повторение «Хиките». Упражнение на внимание «Стрелочки». Подвижная игра «Курица и цыплёнок».

Тема 7. «Солдатская пружинка».

Практика. Упражнение «Солдатская пружинка». Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта». Подвижная игра «Челночный бег из различных исходных положений».

Тема 8. «Силачи».

Практика. Упражнение «10 лестниц». Упражнение «Силачи». Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом.

Блок 2. Упражнения на изучение «Ката» (технические комплексы приемов каратэ)

Тема 9. «Базовая стойка».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Зенкуцу дачи» - базовая стойка, что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Каракатица». Упражнение «Базовая стойка». Подвижная игра «Золотая рыбка».

Тема 10. «Потолок».

Теория. Беседа «Термины в каратэ «Мокусо», «Мокусо ямэ», что обозначают и для чего нужны». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Потолок». Упражнение на внимательность «Стоп игра». Подвижная игра «Эстафеты» с мячом. Дыхательная гимнастика в позиции «Мокусо».

Тема 11. «20 шагов».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Такиоку шодан», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «20 шагов». Подвижная игра «Быстрые каракатицы».

Тема 12. «Рисуем цифры».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Сэйдза дзен», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Базовая стойка». Упражнение «Рисуем цифры». Подвижная игра «Быстрый и ловкий». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Тема 13. «Повороты в ката».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Мусуби дачи», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Повороты в ката». Упражнение «20 шагов». Подвижная игра «Третий лишний».

Тема 14. «Левая - правая нога».

Практика. Упражнение «Левая - правая нога». Упражнение «Потолок». Подвижная игра «Вышибалы».

Тема 15. «Весёлые ножки».

Практика. Подвижная игра «Паровозик». Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта». Упражнение «Весёлые ножки». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Блок 3. Упражнения на изучение «кумитэ» (взаимодействие с противником - поединки)

Тема 16. «Петушки».

Теория. Беседа «Гермин в каратэ «Кумитэ», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Подвижная игра «Кто быстрее». Упражнение «Движение в кумитэ». Упражнение «Петушки».

Тема 17. «Кимэ».

Теория. Беседа «Гермин в каратэ «Кимэ», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Кимэ в базовых ударах руками». Упражнение «Движение в кумитэ». Игра на внимание «Земля, воздух, вода».

Тема 18. «Кизами цуки».

Теория. Беседа «Гермин в каратэ «Кизами цуки», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение на внимание «Светофор». Упражнение «Кизами». Подвижная игра «Курица и цыплёнок» с ленточкой.

Тема 19. «Геяку цуки».

Теория. Беседа «Гермин в каратэ «Геяку цуки», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Геяку цуки». Упражнение «Лодочка». Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом. Игра на восстановление дыхания «Волшебный мяч».

Тема 20. «Поле война».

Практика. Упражнение «Солдатская пружина». Полоса препятствий «Поле война».

Тема 21. «Ляпки».

Практика. Упражнение «Кизами». Упражнение «Движение в кумитэ». Подвижная игра «Ляпки».

Тема 22. «Двигайся как я».

Практика. Упражнение «Двигайся как я». Упражнение «Геяку цуки». Подвижная игра «Чай-чай, выручай». Наклоны «Лесенка».

Тема 23. «Зайчата».

Практика. Подвижная игра «Поймать друга». Упражнение «Двигайся как я». Подвижная игра «Зайчата» 10 приседаний с повторением японского счёта.

Блок 4. Упражнения на изучение основных стоек

Тема 24. «Зенкуцу дачи».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Зенкуцу дачи», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Зенкуцу дачи». Упражнение «Потолок». Круговая тренировка (по станциям). Подвижная игра «Золотая рыбка» со скакалкой. Упражнение «10 приседаний с изучением японского счёта».

Тема 25. «Киба дачи».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Киба дачи», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Киба дачи». Упражнение «Корзинка».

Блок 5. Упражнения на изучение основных блоков

Тема 26. «Агу уке».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Агу уке», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Агу уке». Упражнение «Махи правой и левой ногой с повторением японского счёта». Подвижная игра «Челночный бег из различных исходных положений».

Тема 27. «Лягушка».

Практика. Упражнение «Гедан бараи». Упражнение «Лягушка». Подвижная игра «Вышибалы».

Тема 28. «Сото укэ».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Сото укэ», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика. Беседа «Сэйдза дзен» - история каратэ.

Практика. Упражнение «Сото укэ». Подвижная игра «Челночный бег из различных исходных положений».

Блок 6. Упражнения на изучение основных ударов

Тема 29. «Ои дзуки дзёдан».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Ои дзуки дзёдан», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Повороты в кихоне». Упражнение «Ои дзуки дзёдан». Подвижная игра «Третий лишний».

Тема 30. «Ои дзуки дзёдан + стойка».

Практика. Упражнение «Кулачок». Упражнение «Ои дзуки дзёдан + стойка». Подвижная игра «Вышибалы» с мячом.

Тема 31. «Ои дзуки чудан+ стойка».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Ои дзуки чудан», что обозначает и для чего нужен, чем отличается от удара ои дзуки дзёдан». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Повороты в кихоне». Упражнение «Ои дзуки дзёдан». Подвижная игра «Третий лишний».

Тема 32. «Отработка ударов в лапу».

Практика. Комплекс упражнений «Отработка ударов в лапу».

Блок 7. Упражнения на формирование навыка правильной осанки

Тема 33. «Маваша гери без опоры».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Маваша гери без опоры», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Подвижная игра «Бабочки и шмели» с мячом. Упражнение «10 лестниц». Упражнение «Маваша гери без опоры».

Тема 34. «Мае гери у стены».

Теория. Беседа «Термин в каратэ «Мае гери у стены», что обозначает и для чего нужен». Демонстрация обучающего видеоролика.

Практика. Упражнение «Мае гери у стены». Упражнение «Лодочка». Подвижная игра «Третий лишний».

Тема 35. «Добрая и злая кошка».

Практика. Упражнение «Ои дзуки дзёдан». Упражнение «Добрая и злая кошка». Подвижная игра «Третий лишний».

Тема 36. «Лодочка».

Практика. Подвижная игра на внимание «Стрелочки». Упражнение «Удары ногами у стены». Упражнение на повторение «Лодочка». Подвижная игра «Курица и цыплёнок» с ленточкой.

5. Планируемые образовательные результаты

1. Личностные.

Дети получают возможность для:

- ознакомления с каратэ, как системой психофизического и нравственного развития;
- развития общих и специальных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в соответствии с сенситивными периодами), необходимых для освоения техник каратэ;
- ознакомления с безопасным, здоровым образом жизни;
- формирования мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Метапредметные.

Дети получают возможность для:

- повышения уровня общей физической подготовленности;
- развития логического мышления;
- развития памяти;
- развития умения выделить главные свойства.

3. Предметные

Дети получают возможность для:

- овладения основами техники базовых упражнений каратэ;
- формирования двигательных умений и навыков, необходимых для овладения приёмами каратэ;
- формирования системы знаний о физических упражнениях, которые применяются в восточных единоборствах, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм.

7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: занятия проходят в зале, оборудованном спортивным инвентарем в соответствии с возрастом детей (гимнастические коврики, мячи, ленты, скакалки и др.). Зал также оснащен презентационным оборудованием.

Учебно-наглядные пособия:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Кадровое обеспечение: программа реализуется специалистом, имеющим высшее спортивное педагогическое образование.

Формы аттестации: наблюдение педагога, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

8. Оценочные материалы

Диагностическая карта выполнения контрольных нормативов по общей и специальной подготовке представлена в Приложении 1.

9. Методические материалы

Учебно-методический комплект включает:

1. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
2. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
3. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001 г.
4. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
5. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970 г.

Краткое описание общей методики работы: Отличительные особенности методики работы по данной программе от уже имеющихся дополнительных общеразвивающих программ определяются внедрением в образовательный процесс игровых и информационных технологий, позволяющих использовать новейший авторский учебный видеоматериал, спортивных и народных игр, новых методических разработок методиста РГУФКа мастера спорта международного класса Д. Клюева, ведущего

инструктора Всемирной Федерации Каратэ KWF Чичварина А.А., что позволяет в непроизвольной форме достичь максимального результата в развитии физических качеств воспитанников.

10. Рабочая программа воспитания

Направление воспитания: духовно- нравственное.

Цель программы: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государств; формирование у воспитанников чувства патриотизма, гражданственности.

Задачи программы:

- создание психологически комфортного культурно-образовательного пространства для всестороннего развития личности ребенка;
- приобретение социального опыта детьми;
- развитие познавательных, коммуникативных и эмоциональных способностей, характерных для возраста ребёнка;
- развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств;
- усвоение воспитанниками знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

Ожидаемые результаты:

- развиты навыки включения ребёнка в интеллектуально-познавательную, творческую, общественно-полезную, художественно-эстетическую, игровую деятельность;
- сформированы навыки духовно-нравственной культуры, уважения своей семьи, своего народа.
- сформированы навыки оценки поступков с позиции их соответствия нравственным нормам, осознание ответственности за свои поступки.
- сформированы навыки эмпатии, доброжелательности, проявления сопереживания, готовности оказать помощь другому человеку, неприятия поведения, причиняющего физический и моральный вред окружающим людям.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Модуль воспитательной работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Медиа	Школьный медиацентр: Музыка, объявления, информационные сообщения	В течение года

		Проект «Школьное радио»	Каждая среда
2	Музей	Экспедиция в культуру: «Купеческий Сарапул. В гости к рыжей девочке» Урок в обсерватории ДТЮ 4 класс Экспедиция в Лудорвай. Масленица Экспедиция в Варяжскую Дружину. Краеведческий музей им. К.Герда. Урок в музее о ВОВ Экспедиция в Воткинск в «Музей П.И.Чайковского» - 2 к. Экспедиция в Елабугу – 3 и 4 классы	Октябрь Ноябрь Февраль Март Май
3	Театр	«Театральное закулисье»: Кукольный театр – 1 класс Удмуртский драматический театр – 2 класс Театр Оперы и балета – 2 класс Театр для детей «Шурум-Бурум» - 3 класс Цирк – 4 класс «Театральный Ижевск» Балет «Щелкунчик» ТОиБ Театр «Молодой человек» Спектакль «Цветик-семицветик»	Ноябрь декабрь январь
4	Спортивный клуб	Спартакиада Осенняя / Турслет Зимний поход в «ТАУ» Лыжная эстафета Семейный спортивный праздник «Будь здоров!» Спартакиада Весенняя	Сентябрь Декабрь Январь Апрель Май

11. Список литературы

Список для педагога и родителей

1. Бурмистрова Л.Л., Гупало Е.Ю. Я познаю мир: Восточные единоборства Издат: «Ермак», 2004г. - 400 с.
2. С. Иванов - Катанский Комбинационная техника каратэ Издат: «ФАИР-ПРЕСС», 1998г. - 576с.
3. С. Иванов-Катанский Высшая техника каратэ - Боевые искусства Издат: «ФАИР-ПРЕСС», 2001г. - 528с.
4. Масутацу Ояма, Классическое каратэ - Боевые искусства Издат: «Эксмо», 2007г. - 256с.
5. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель-(Боевые искусства) Издат: «ФАИР-ПРЕСС», 2009г. - 400 с.
6. Микрюков В. Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства) Издат: «АСТ», 2009г.- 432с.
7. Митчелл Дэвид. Каратэ Издат: «АСТ», 2010г. - 32 с.

8. М.Накаяма, Д.Дрэггер Практическое каратэ на улице. Издат: «ФАИРПРЕСС», 2001г. - 283 с.

9. Оранский И.В. Восточные единоборства Издат: «Советский спорт», Москва 1990 г. - 80 с.

10. Петров М. Каратэ для самообороны: Практическое пособие – (Боевые искусства) Издат: «Книжный дом», 2007г. - 384 с.

Список для воспитанников

1. Бишоп М. Окинавское Каратэ. – М.: «Фаир», 2001. - 204 с.

2. Веселов А.Б. Каратэ для детей. – Смоленск: «Ика», 1994. - 54 с.

3. Ермаков П.Н. Восхождение к чёрному поясу. – М.: Фаир-пресс, 2002.-81

4. Заяшников С.И. Техника каратэ. – М.: СКИТ, 1991. - 67 с.

5. Лапшин С.А. Каратэ-до для начинающих и мастеров. – М.: Сталкер, 1996. - 210 с.

6. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. – М.: АСТ, 2007. -156 с.

7. Накаяма М. Практическое Каратэ-до для всех.– М.: Фаир-пресс, 2001. -288с.

8. Ояма Масутацу. Мастерство каратэ. – М.: Фаир-пресс, 1991. - 74 с.

9. Ояма Масутацу. Философия Каратэ. – М.: «Аст, Ладомир», 1998. - 142

10. Суханов В.Г. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны. – М.:«Глория», 2000. - 108

с.

11. Травников А.С. Каратэ для начинающих. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. - 160 с.

12. Хаберзетрец Ролан. Каратэ-до от азов до чёрного пояса. – М.: «Модус», 1995. -

184 с.

13.Захарова Е.П. Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр. Дополнительная развивающая программа, приложение 3. 2015г.

14.Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Волгоград, Учитель, 2010, 167 с.

**Диагностическая карта выполнения контрольных нормативов по
общей и специальной подготовке**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя оценку по нижеперечисленным параметрам:

- Оценка работы рук (правильность траектории удара, скорость движения рук, реверс, координация).
- Оценка работы ног (правильность траектории удара, скорость движения ног, правильный вынос бедра, формирование ударной поверхности (коши, какато), координация).
- Оценка передвижения в стойках (высота центра тяжести, слитное выполнение перехода из стойки в стойку, мощь выполнения).
- Базовая техника (правильное нанесение ударов в зоны поражения, необходимая скорость, понимание принципа тори (атаки), своевременность защитных действий (блоки), понижение центра тяжести, уход/уклон с линии атаки, быстрое исполнение контратаки).
- Ката (формальные упражнения): начальные ката, базовые ката, мастерские ката.
- Кумитэ.

№ п/п	ФИО учащегося	Показатели					Общее количество баллов	Уровень
		Самостраховка и акробатика	Броски и болевые	Удары и блоки	Освобождение от захватов	Комплексное упражнение		

Критерии усвоения знаний и развития навыка

Высокий уровень развития (4-5 баллов) - высокое и четкое проявление параметра, хорошо сформированный навык, глубокое, устойчивое знание предмета;

Средний уровень развития (2-3 балла) - среднее проявление параметра, навык сформирован, присутствуют знания на среднем уровне, результат не стабильный;

Низкий уровень развития (0-1 балл) - исследуемый параметр не развит, не выражен или проявляется на низком уровне, редко, навык не сформирован.

Диагностика уровня освоения программы

Самостраховки и броски:

1. Критерии оценки.

«отлично» - быстро и правильно может повторить сложные элементы;

«хорошо» - в целом выполняет приём, но имеются незначительные ошибки в технике;

«удовлетворительно» - не до конца понимает биомеханику техники, и она недостаточно наработана.

Удары, блоки, освобождения от захватов.

1. Критерии оценки.

Высокий уровень – правильные стойки, мощное исполнение, своевременность контратак, высокий боевой дух.

Средний уровень – приём выполнен, но недостаточен боевой дух и имеются незначительные ошибки в технике выполнения.

Низкий уровень – освоил в «основном» блоки, удары, но не уверен в себе и своей технике.

Комплексное упражнение.

Оценка в баллах:

35-40 баллов – высокий; 21-35 баллов – средний; 15-20 баллов – низкий.

Общий уровень в баллах:

24 -25 баллов – высокий; 21-23 балла – средний; 15-20 баллов – низкий.