

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 373 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
«ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 31.08.2026 № 126-од



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Киокушин»**

Срок освоения: 72 дня
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:
Федоров Павел Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Данная программа разработана для детей в возрасте 6-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: 144 часа, 72 дня.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста, развитие физических способностей, воспитание патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия киокусинкай.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям – ката;
- сформировать представление о спортивном поединке.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление учащихся.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Планируемые результаты:

Предметные результаты. Ребёнок должен знать:

- основы физиологии и гигиены спортсмена;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- иметь представление о спортивном поединке.

Ребёнок должен уметь выполнять:

- основные стойки;
- базовые технические и тактические действия;
- формальные упражнения – ката

1-й год обучения

Знать: технику безопасности на тренировках; терминологию и название базовых технических действий; краткую историю каратэ киокусинкай.

Уметь: выполнять атакующие и защитные действия руками и ногами на месте (движении); выполнять три простейших формальных комплекса – ката; выполнять контрольные упражнения общефизической подготовки, выполнять несложные физические упражнения.

2-й год обучения

Знать: технику безопасности и страховку на тренировках; терминологию и название технических действий; историю каратэ киокушинкай, правила соревнований по киокушинкай каратэ.

Уметь: применять атакующие и защитные действия в условиях спортивного поединка и самозащиты; выполнять формальные комплексы – ката; анализировать и применять технико-тактические действия на соревнованиях; определять наиболее эффективные способы достижения результата; уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- привитый стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформированная потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- привить внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокушинкай;
- соблюдение правила техники безопасности на занятиях;
- воспитанное чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь критически мыслить, находить ошибки при выполнении заданий и стремиться их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- умение вести наблюдение за показателями своего развития.

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп: заниматься по программе может каждый желающий соответствующего возраста (6-11 лет), при условии предоставления заявления родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям физической культурой.

Наполняемость групп: первый год 15 человек, второй год 12 человек. В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.

Формы организации и проведения занятий:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- индивидуальная: организуется для работы детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке лица. Теоретические занятия проходят либо в учебном классе, оборудованном партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов либо с применением дистанционных технологий в режиме онлайн.

Спортивный инвентарь:

- перекладины для подтягивания в висе – 5 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- набивные мячи – 10 шт.;
- канаты – 2 шт.;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 5 шт.;
- гимнастическая стенка – 10 пролетов.

Персональная личная экипировка и защитное снаряжение:

- доги (кимоно) и пояс;
- борцовки кожаные или замшевые с мягкой подошвой (черные или черно-белого цвета);
- нун-чаки;
- скакалка;
- шлем белого цвета;
- накладки на руки белого цвета;
- накладки на ноги белого цвета (чулочного типа);
- защитный жилет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
первого года обучения

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Оценка физической подготовленности	3	-	3	Наблюдение
3.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай	4	4	-	Тест. Опрос
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	4	4	-	Тест
5.	Профилактика заболеваемости и травматизма	2	2	-	Опрос
6.	Общая физическая подготовка	27	2	25	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу
7.	Специальная физическая подготовка	11	2	9	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Аттестация на ученические пояса
8.	Техническая подготовка	14	2	12	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Аттестация на ученические пояса
9.	Учебно-тренировочные спарринги	3	-	3	Контрольные нормативы
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные нормативы и квалификационные тесты
	Итого:	72	18	54	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
второго года обучения

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Оценка физической подготовленности	3	-	3	Наблюдение
3.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай	4	4	-	Тест. Опрос
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	4	4	-	Тест
5.	Профилактика заболеваемости и травматизма	2	2	-	Опрос
6.	Общая физическая подготовка	13	4	9	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу
7.	Специальная физическая подготовка	14	4	10	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Аттестация на ученические пояса
8.	Тактическая и техническая подготовка	13	5	8	Контрольные нормативы, итоговое занятие по разделу. Аттестация на ученические пояса
9.	Учебно-тренировочные спарринги	15	3	12	Наблюдение. Выявление и исправление ошибок, участие в соревнованиях
10.	Итоговое занятие.	2	-	2	Контрольные нормативы и квалификационн ые тесты
	Итого:	72	28	44	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы «Киокушин»

Задачи на первый год обучения:

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям – ката;
- сформировать представление о спортивном поединке.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление учащихся.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные результаты. Ребёнок должен знать:

- основы физиологии и гигиены спортсмена;
- технику безопасности на тренировках;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- терминологию и название базовых технических действий;
- иметь представление о спортивном поединке;
- краткую историю каратэ киокусинкай.

Ребёнок должен уметь выполнять:

- основные стойки;
- базовые технические и тактические действия;
- формальные упражнения – ката
- атакующие и защитные действия руками и ногами на месте (движении);
- три простейших формальных комплекса – ката;
- выполнять контрольные упражнения общефизической подготовки, выполнять несложные физические упражнения.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- привитый стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформированная потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- привить внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай;
- соблюдение правила техники безопасности на занятиях;
- воспитанное чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь критически мыслить, находить ошибки при выполнении заданий и стремиться их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- умение вести наблюдение за показателями своего развития.

Задачи на второй год обучения. Обучающие:

- закрепить знания основ физиологии и гигиены спортсмена;
- закрепить знания основ профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- обучить формальным упражнениям – ката;
- сформировать четкое представление о спортивном поединке.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление учащихся.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Планируемые результаты второго года обучения:

Предметные результаты. Ребёнок должен знать:

- основы физиологии и гигиены спортсмена;
- технику безопасности и страховки на тренировках;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- терминологию и название технических действий;
- иметь представление о спортивном поединке;
- историю каратэ киокусинкай;
- правила соревнований по киокусинкай каратэ.

Ребёнок должен уметь выполнять:

- основные стойки;
- базовые технические и тактические действия;
- формальные упражнения – ката
- атакующие и защитные действия руками и ногами на месте (движении);
- три простейших формальных комплекса – ката;
- выполнять контрольные упражнения общефизической подготовки, выполнять необходимые физические упражнения;

- применять атакующие и защитные действия в условиях спортивного поединка и самозащиты;
- анализировать и применять технико-тактические действия на соревнованиях;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- привитый стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформированная потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- привить внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай;
- соблюдение правила техники безопасности на занятиях;
- воспитанное чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь критически мыслить, находить ошибки при выполнении заданий и стремиться их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- умение вести наблюдение за показателями своего развития.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие. Теория: Знакомство с программой и планом работы на год. Режим проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности.

2. Оценка физической подготовленности. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ киокусинкай.

История развития каратэ киокусинкай в мире и в нашей стране. Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном

питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Теория. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий спортивными единоборствами и каратэ киокусинкай. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6. Общая физическая подготовка

Теория. Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку - 100-200 раз.
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей

догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные и подвижные игры на время.

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в каратэ киокусинкай

Практика: *Упражнения для развития быстроты движения.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

8. Техническая и тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика

1. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары руками и ногами, круговые удары руками и ногами;
2. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо;
3. Передвижения в базовых стойках: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи;
4. Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям;
5. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение;
6. Техника выполнения формальных упражнений – ката: Тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан, пинан сонно ичи, пинан сонно сан;
7. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

9. Учебно-тренировочные спарринги

Практика: Отработка изученного материала и применение в условиях спортивного поединка (спарринга). Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного и городского уровнях, а также выезды на региональные, всероссийские и международные турниры.

10. Итоговое занятие. Практика: Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1		
2.	Презентация программы.	1		
3.	Оценка физической подготовленности	1		
4.	Оценка физической подготовленности	1		
5.	Оценка физической подготовленности	1		
6.	Физическая культура и спорт в России	1		
7.	Физическая культура и спорт в России	1		
8.	Состояние и развитие каратэ Киокушинкай	1		
9.	Состояние и развитие каратэ Киокушинкай	1		
10.	Понятие о гигиене и санитарии	1		
11.	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма	1		
12.	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня для спортсмена	1		
13.	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек	1		
14.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1		
15.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1		
16.	ОФП. Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц	1		
17.	ОФП. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений	1		
18.	ОФП. Строевые упражнения	1		
19.	ОФП. Строевые упражнения	1		
20.	ОФП. Строевые упражнения	1		
21.	ОФП. Упражнения для брюшного пресса	1		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
22.	ОФП. Упражнения для брюшного пресса	1		
23.	ОФП. Упражнения для брюшного пресса	1		
24.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	1		
25.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	1		
26.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	1		
27.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	1		
28.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	1		
29.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	1		
30.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	1		
31.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	1		
32.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	1		
33.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	1		
34.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	1		
35.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1		
36.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1		
37.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1		
38.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1		
39.	ОФП. Упражнения для развития выносливости	1		
40.	ОФП. Упражнения для развития выносливости	1		
41.	Контрольное занятие по разделу ОФП	1		
42.	Контрольное занятие по разделу ОФП	1		
43.	СФП. Значение СФП в каратэ киокусинкай	1		
44.	СФП. Значение СФП в каратэ киокусинкай	1		
45.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
46.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		
47.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		
48.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		
49.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	1		
50.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	1		
51.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	1		
52.	Итоговое занятие по разделу СФП	1		
53.	Итоговое занятие по разделу СФП	1		
54.	ТП. Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокусинкай	1		
55.	ТП. Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокусинкай	1		
56.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте	1		
57.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте	1		
58.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении	1		
59.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении	1		
60.	ТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении	1		
61.	ТП. Передвижения в базовых стойках	1		
62.	ТП. Передвижения в базовых стойках	1		
63.	ТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера	1		
64.	ТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера	1		
65.	ТП. Изучение формальных упражнений – ката	1		
66.	ТП. Изучение формальных упражнений – ката	1		
67.	ТП. Изучение формальных упражнений – ката	1		
68.	Учебные спарринги	1		
69.	Учебные спарринги	1		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
70.	Учебные спарринги.	1		
71.	Сдача контрольных нормативов.	1		
72.	Итоговое занятие	1		
	ИТОГО:	72		

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. Теория: Знакомство с программой и планом работы на год. Режим проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности.

2. Оценка физической подготовленности. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

3. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ киокусинкай

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ киокусинкай.

История развития каратэ киокусинкай в мире и в нашей стране. Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Профилактика заболеваемости и травматизма.

Теория. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Травматизм в процессе занятий спортивными единоборствами и каратэ киокусинкай. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6. Общая физическая подготовка

Теория. Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для брюшного пресса

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку - 100-200 раз.
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные и подвижные игры на время.

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в кататэ киокусинкай

Практика: *Упражнения для развития быстроты движения.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения. *Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

8. Техническая и тактическая подготовка (ТТП)

Теория: Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика

8. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары руками и ногами, круговые удары руками и ногами;
9. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо;
10. Передвижения в базовых стойках: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи;
11. Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям;
12. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение;
13. Техника выполнения формальных упражнений – ката: Тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан, пинан сонно ичи, пинан сонно сан;
14. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

9. Учебно-тренировочные спарринги

Практика: Отработка изученного материала и применение в условиях спортивного поединка (спарринга). Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного и городского уровнях, а также выезды на региональные, всероссийские и международные турниры.

10. Итоговое занятие. Практика: Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1		
2.	Презентация программы	1		
3.	Оценка физической подготовленности	1		
4.	Оценка физической подготовленности	1		
5.	Оценка физической подготовленности	1		
6.	Физическая культура и спорт в России	1		
7.	Физическая культура и спорт в России	1		
8.	Состояние и развитие каратэ киокусинкай	1		
9.	Состояние и развитие каратэ киокусинкай	1		
10.	Понятие о гигиене и санитарии	1		
11.	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма	1		
12.	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня для спортсмена	1		
13.	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек	1		
14.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1		
15.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1		
16.	ОФП. Строевые упражнения	1		
17.	ОФП. Упражнения для брюшного пресса	1		
18.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	1		
19.	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	1		
20.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	1		
21.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	1		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
22.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	1		
23.	ОФП. Упражнения для развития гибкости	1		
24.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1		
25.	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1		
26.	ОФП. Упражнения для развития выносливости	1		
27.	ОФП. Упражнения для развития выносливости	1		
28.	Итоговое занятие по разделу ОФП	1		
29.	СФП. Значение СФП в каратэ киокусинкай	1		
30.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		
31.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		
32.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		
33.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		
34.	СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		
35.	Инструктаж по ТБ. СФП. Упражнения для развития быстроты движения	1		
36.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	1		
37.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	1		
38.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	1		
39.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	1		
40.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	1		
41.	Итоговое занятие по разделу СФП	1		
42.	Итоговое занятие по разделу СФП	1		
43.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте.	1		
44.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте.	1		
45.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении.	1		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
46.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении.	1		
47.	ТТП. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении.	1		
48.	ТТП. Передвижения в базовых стойках.	1		
49.	ТТП. Передвижения в базовых стойках.	1		
50.	ТТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера.	1		
51.	ТТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером.	1		
52.	ТТП. Техника выполнения формальных упражнений – ката.	1		
53.	ТТП. Техника выполнения формальных упражнений – ката.	1		
54.	ТТП. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером.	1		
55.	ТТП. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером.	1		
56.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
57.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
58.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
59.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
60.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
61.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
62.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
63.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
64.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
65.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
66.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
67.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
68.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
69.	Учебно-тренировочные спарринги	1		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
70.	Учебно-тренировочные спарринги	1		
71.	. Сдача контрольных нормативов	1		
72.	Итоговое занятие	1		
	ИТОГО:	72		

Методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

При реализации программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия проводятся с помощью образовательных платформ таких как sferum.ru, uchi.ru.

Формы, приемы и методы контроля

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности	Беседа	Словесные, наглядные	анкеты	Анализ анкет
2	Физическая культура и спорт в России	Беседа	Словесные, наглядные	Презентация, видеофильмы	Опрос
3	Состояние и развитие баскетбола в России	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Беседа, диспут	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Анкетирование
7	Общая физическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры, учебные спарринги	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, баскетбольные мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические	Наблюдение, контрольные нормативы

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
				скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч,	
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренинги, игры, диагностики	Словесные, наглядные	резиновые и набивные мячи, сетка, т/мячи	Наблюдение, контрольные нормативы
9	Техническая подготовка	Практические занятия, тренинги, соревнования	Словесные, наглядные, практические	лапы, макивары, средства индивидуальной защиты	Соревнования, экзамен (кю- тест)
10	Тактическая подготовка	Практические занятия, тренинги, соревнования	Словесные, наглядные, практические	лапы, макивары, средства индивидуальной защиты	Соревнования, экзамен (кю- тест)
11	Контрольные спарринги и ката	Практические занятия, соревнования	Словесные, наглядные, практические	лапы, макивары, средства индивидуальной защиты	Экзамен (кю- тест)
12	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Словесные, практические	гимнастические скамейки, шведская стенка, перекладина	Анализ диагностики умений и навыков

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

1. Входной контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся.
2. Текущий мониторинг - проводится ежегодно в двух годах обучения. и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей обучающихся и специальных хореографических знаний и навыков.
3. Итоговый контроль - проводится ежегодно в двух годах обучения в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой.

Входной контроль - осуществляется на вводном занятии. В процессе беседы с вновь пришедшими обучающимся, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на физическую выносливость, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших обучающихся. По результатам контроля вновь прибывшие участники распределяются по группам с одинаковой степенью развития физических данных и способностей.

Текущий мониторинг - проводится в середине учебного года и позволяет проследить степень усвоения обучающимся содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных знаний и навыков. Текущий мониторинг проводится по основным разделам образовательной

программы. Итоги мониторинга фиксируются на диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся.

Итоговый контроль - проводится педагогом в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой. Диагностирование проводится по одним и тем же критериям, что даёт возможность наглядно увидеть динамику развития любого из рассматриваемых параметров. Итоговый мониторинг, как и текущий, проводится по основным разделам образовательной программы.

Оценочные материалы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м/сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места/см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа/раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг/см/	600	500	400	500	400	350

Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
100-75%	Освоил в полном объёме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объёме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые навыки	Программа освоена в полном объёме Высокий уровень
74-50%	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал большую часть навыков	Программа освоена частично Средний уровень

Менее 50 %	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, продемонстрировал меньше половины требуемых навыков	Не освоил программу Низкий уровень
---------------	---	---	---------------------------------------

Низкий уровень

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающийся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Осваивает легкие задания.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

Средний уровень

Ребёнок овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Осваивает задания средней сложности.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

Высокий уровень

Обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

Список литературы

1. М. Накаяма «Лучшее каратэ» в шести частях (часть первая «Полный обзор», часть вторая «Основы», часть третья «Кумитэ 1», часть четвертая «Кумитэ 2», часть пятая «Хеаны, Текки», часть шестая «Бассай, Канку»).
2. Франтишек Шебэй — «Каратэ понятное всем» (подробнее в статье — Франтишек Шебей — мастер Годзю рю).
3. Роланд Хаберзетцер — Каратэ от азов до черного пояса — в шести частях (книга 1 «Основы», книга 2 «Техника сокрушающих ударов (Атэми Ваза)», книга 3 «Техника защиты» (Укэ Ваза), книга 4 «Занятия с партнером и спортивные соревнования» (Кумитэ самозащита), книга 5 «Подготовка к черному поясу», книга 6 «Ката» (Ката, Техника и Дух) (подробнее о Роланде Хаберзетцере в статье — Легендарный Роланд Хаберзетцер)
4. Школа Кёкусинкай (книга в 15 выпусках — подробнее можно посмотреть в статье - Система Подготовки в Кёкусинкай Каратэ-До (серия учебно-методических пособий)).
5. Масутацу Ояма «Это Каратэ».
6. Масутацу Ояма «Философия Каратэ» (Подробнее — статьи о Кёкушинкай).
7. Морио Хигаонна «Традиционное Каратэ — Окинавское Годзю-Рю» (Подробнее — статьи о Годзю Рю).
8. Аксенов Э.И. «Каратэ. От белого пояса к черному».
9. Игнатов О. «Силовая подготовка каратиста».
10. Травников Александр «Оперативное каратэ. Школа ножевого боя. Хваты, боевые стойки, движения, удары, техники защиты и метания боевого ножа. По системе спецназа КГБ».

Интернет-ресурсы

1. www.superkarate.ru
2. www.busido.ru
3. www.iko-fkr.ru
4. www.karateperm.ru