

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
от «01» октября 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.  
Принят на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Каратэ-до фудокан-шукотан»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Автор-составитель:  
Казанкин Андрей Борисович,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

## ***Оглавление***

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план .....	6
3.Содержание .....	12
4. Обеспечение .....	28
5. Мониторинг образовательных результатов .....	30
Список информационных источников .....	38
 Приложение .....	 40

## 1. Пояснительная записка

Данная образовательная программа по Каратэ-до отражает *спортивную направленность* и является *адаптированной*. Она составлена на основе специализированных изданий и публикаций по организации занятий карате – до, методической разработки сборной Белоруссии по традиционному «Фудокан – Шотокан Карате - до», а также с учетом собственного спортивного опыта и опыта тренировочной работы с детьми.

**Актуальность** данной программы в том, что занятия Карате-до являются хорошим средством для развития у детей и подростков физической выносливости, моральной стойкости, честности и гуманности, а также мужества, силы воли, твердости характера и стремление к здоровому образу жизни.

Занятия традиционным Карате – до используется как средство морально эстетического и физического воспитания подрастающего поколения. Карате -до развивает такие личностные качества как: упорство при достижении намеченной цели, инициативу, быстроту реакции, хладнокровие.

Занятия Карате – до могут использоваться как средство патриотического воспитания молодежи.

Все выше сказанное убеждает в **педагогической целесообразности** вовлечения детей и подростков в занятия этим видом спорта.

**Цель** – Оптимизация физического воспитания, развитие и укрепление здоровья детей средствами каратэ - до.

Реализация цели осуществляется через решение следующих **задач** (далее задачи конкретизируются по годам обучения):

1. Овладение специальными знаниями и умениями по каратэ-до. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку, сохранение высокого уровня общей работоспособности.
2. Развитие мотивации к учебной деятельности, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
3. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, целенаправленная работа над исправлением дефектов осанки, укреплением и развитием мускулатуры, навыками правильного дыхания.
4. Развитие умственных способностей: самостоятельно принимать решения, действовать активно в нестандартных ситуациях приближенных к соревнованиям.
5. Формирование моральных качеств человека, развитие силы воли, толерантности и нравственных качеств личности (честности, гуманности).
6. Формирование эстетических качеств: правильной осанки, жизнерадостности, оптимизма, стремления к идеальному выполнению элементов и техник.
7. Трудовое воспитание: выработка настойчивости, трудолюбия, самостоятельности.

8. Создание благоприятного для занятий и общения детей психологического климата в детском коллективе, создание ситуации успеха в процессе тренировок.

**Отличительными особенностями** настоящей программы являются ее структурированность, авторское построение учебного материала, описание предполагаемых результатов и способов их проверки.

Программа рассчитана на 2 года обучения и адресована детям дошкольного, младшего школьного возраста.

Группы формируются с учетом сменности занятий в школах и с учетом ранее приобретенных навыков. Ребенок может записаться в секцию и не сначала учебного года. В этом случае новичку оказывается активная помощь опытных учеников секции и наставника. Дети с желанием объясняют вновь поступившим пройденный материал, тем самым его закрепляя.

Занятия в первый и второй год обучения проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

#### **Формы занятий:**

На начальном этапе обучения детей 5 – 6 лет имеет место подвижно-игровой характер занятий (бег, прыжки, элементы акробатики).

В возрасте 6 – 7 лет тренировки направлены на изучение основных техник защиты и передвижений. Далее идет более усложненный процесс обучения техникам Кихоны и Ката.

В работе используются групповые, индивидуальные формы организации учебного процесса. Форма учебного занятия – разные виды тренировок, которые проводятся с указанной периодичностью, заданной длительностью, с постоянно возрастающей нагрузкой и сложностью.

Для поддержания постоянного интереса обучающихся к занятиям используются следующие методы обучения:

- объяснительно-демонстрационный (показ и объяснение техник приемов и формальных комплексов «ката»).
- репродуктивный (простое воспроизведение изучаемых техник приемов, названия приемов, способов).
- игровые.

В качестве оценочных методов в спортивных дисциплинах используются нормативные показатели или уровни развития физических способностей, таких как скоростные способности, координационные способности, выносливость, гибкость.

Основными **методами** воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод.

**Методы строго регламентированного упражнения:** методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения, методы вариативного упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

**Соревновательный** метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы) и финальных соревнований.

**Игровой метод** предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используют следующие методы: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный.

Для развития специальной выносливости применяются методы непрерывного упражнения, методы интервального прерывного упражнения, соревновательный и игровой методы.

Основным **методом** развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

#### ***Способы отслеживания результатов.***

Все результаты взаимосвязаны. Проследить легче очевидные результаты. С этой целью в течение учебного года в группах проводятся открытые занятия, где можно увидеть «слабые» и «сильные» стороны в работе каждого ребенка, а так же «слабые места» в программе, которые необходимо изменить, скорректировать.

Для проверки очевидных результатов используются методы опроса, беседы с детьми и родителями, просмотр и анализ видеозаписей соревнований, аттестационных экзаменов, показательных выступлений, фотографирование детей на уроках и соревнованиях.

«Скрытые» результаты проследить значительно сложнее. Здесь применяется наблюдение за поведением детей в разных ситуациях, в том числе и «экстремальных» (соревнованиях, турнирах), и в неофициальных («огоньках»). Беседы с родителями и детьми позволяют делать определенные выводы о влиянии занятий карате - до на изменения, происходящие с детьми в целом.

Результатом усвоения образовательной программы являются учебно-аттестационные экзамены, проводящиеся каждые полгода под руководством высших мастеров стиля.

#### ***Формы подведения итогов.***

Участие в районных, городских, межрегиональных, российских турнирах и соревнованиях.

## 2. Учебно-тематический план

### Первый год обучения (ознакомительный)

(3 часа в неделю)

Возраст детей: 5- 6 лет (дошкольники)

Цель: физическая подготовка (сдача нормативов на 9-8 кью).

Результат:

- повышение уровня физического развития; широкая двигательная подготовленность;
- физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективной целевой деятельности по программе каратэ-до.

### Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности	3	2	1
2	ОФП	15	3	12
3	СФП	15	3	12
4	Базовая техника	15	3	12
5	Технико-тактическая подготовка	12.5	2	10.5
6	Волевая и нравственная подготовка	7.5	2	5.5
7	Подготовка к аттестационным экзаменам	15	3	12
8	Анализ аттестационных экзаменов	12.5	2.5	10
9	Сдача аттестационных экзаменов	12.5	1.5	11
	Общее количество часов:	108	22	86

\*Внутри учебно-тематического плана автором предусматривается перераспределение часов на освоение той или иной темы. В зависимости от уровня физической подготовки контингента.

Кандидат на кью должен знать и понимать перечисленные ниже названия ударов, блоков, стоек, команд, счета. Кандидат должен выполнить программу не только правильно, но и показать физическую силу при выполнении. Каратэка должен показать и суметь применить основные базовые технические приемы и комбинации, а также уметь и понимать работу бедер.

## **Второй год обучения (Ознакомительный)**

(3 часа в неделю)

Возраст детей: 6-7 лет.

Цель: физическая подготовка (сдача нормативов на 7-6 кю).

Результат:

- повышение уровня физического развития; широкая двигательная подготовленность;
- физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективной целевой деятельности по программе каратэ-до.

### **Учебно-тематический план второго года обучения**

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	3	2	1
2	ОФП	15	3	12
3	СФП	15	3	12
4	Базовая техника	15	3	12
5	Технико-тактическая подготовка	12.5	2	10.5
6	Волевая и нравственная подготовка	7.5	2	5.5
7	Подготовка к аттестационным экзаменам	15	3	12
8	Анализ аттестационных экзаменов	12.5	2.5	10
9	Сдача аттестационных экзаменов	12.5	1.5	11
	Общее количество часов:	108	22	86

**Актуальность занятий каратэ.**

**И взрослые, и дети в наши дни подвержены заболеваниям опорно-двигательного аппарата, ожирению, нарушениям в процессах обмена веществ, спазмам мышц и сосудов.**

**Именно по этому заниматься спортом стоит начать каждому из нас- на здоровье экономить и время, и средства крайне опасно!**

### **3. Содержание программы** **Содержание первого года обучения.**

**1. Вводное занятие.** Рассказ «Что такое Каратэ - до». Беседа по правилам техники безопасности и профилактике травматизма.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

Теория. Нормативы по ОФП. Краткие сведения о строении организма. Общее понятие о гигиене физической культуры. Гигиенические основы закаливания.

Практика. Беговые тренировки. Игры на свежем воздухе. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, ускорениями. Прыжки: в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук, вращение руки вперед и вверх, вращение руки вперед и внутрь; круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища. Упражнения с предметами: скакалками, гирями, гантелями, набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки.

#### **3. Специальная физическая подготовка.**

##### **3.1 Развитие скоростных способностей.**

3.1.1 Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость, быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

3.1.2 Упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (игры, эстафеты, единоборства).

3.1.3 Упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и все другие способности (скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

##### **3.2 Развитие координационных способностей.**

3.2.1 Изменение пространственных, временных и динамических параметров, за счет изменения внешних условий, изменения порядка расположения снарядов, их веса, высоты; изменение площади опоры или увеличения ее подвижности в упражнениях на равновесие; комбинирование двигательных навыков: сочетание ходьбы с



прыжками, бег и ловля предметов; выполнение упражнений по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

### 3.3 Развитие выносливости.

Слитные упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности.

### 3.4 Развитие гибкости.

Упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки). Наклоны и вращательные движения туловищем без предметов и с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами).

Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощением; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса или силы, требующие сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

## **4. Формирование базовой техники.**

### 4.1 Разучивание естественных стоек:

«мусуби-дачи», «хейсоку-дачи», «хачидзи -дачи», «киба-дачи», «дзенкуцу-дачи», «кокуцу-дачи», «некоаши-дачи»

4.2 Разучивание техники защиты в естественных стойках. Изучение и отработка техники защиты в естественных стойках: «аге-уке», «учи-уке», «сото-уке», «гедан-барай», «шутто-уке».

4.3 Разучивание техники ударов ногами. Изучение техник защиты и нападения в передвижениях вперед «аюми-аши», «мае-ни», «уццира-ни».

**5. Техничко-тактическая подготовка** Изучение техник в передвижениях «аюми-аши», «саси-аши», «цуги-аши».

**6. Волевая и нравственная подготовка.** Упражнения для развития волевых качеств. Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций. Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Смелости: поединки с более сильным противником.

Упражнения для развития нравственных качеств. Взаимопомощи: поддержка, страховка, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированности: выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива.

**7. Подготовка к аттестационным экзаменам.** Отработка базовых техник, изучение, отработка «ката» - «тайкиоку-шодан», «хейан-шодан».

8. *Анализ аттестационных экзаменов*, просмотр видеозаписей, работа над ошибками.

\*Планируется создание турнира для младших воспитанников по «ката» - «тайкиоку-шодан», «хейан-шодан».

### **Содержание второго года обучения**

1. *Вводное занятие.* Инструктаж по технике безопасности.

2. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Анатомические и физиологические особенности детского организма. Основные элементы режима дня, их выполнение. Основные правила закаливания. Первая помощь при травмах.

Практика. Игры на свежем воздухе. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, ускорениями. Прыжки: в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища. Упражнения с предметами: скакалками, гириями, гантелями, набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, сальто вперед с разбега.

3. *Специальная физическая подготовка.*

Развитие скоростных способностей.

3.1 Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость, быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

3.2 Упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (игры, эстафеты, единоборства).

3.3 Упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и все другие способности (скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Развитие координационных способностей.

Изменение пространственных, временных и динамических параметров, за счет изменения внешних условий, порядка расположения снарядов, их веса, высоты; изменения площади опоры или увеличения ее подвижности в упражнениях на равновесие; комбинирования двигательных навыков; сочетания ходьбы с прыжками,

бега и ловли предметов; выполнения упражнений по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Развитие выносливости.

Слитные упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности.

Развитие гибкости.

Упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки. Наклоны и вращательные движения туловищем можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощением; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса или силы, требующие сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

**4. Разучивание и отработка базовых техник.** Разучивание естественных стоек: «хейко-дачи», «мусуби -дачи», «учихачидзе-дачи» (йой-дачи). Разучивание и отработка стилевых «ката» и «кихон-но-ката». Изучение и отработка техник защиты в естественных стойках и передвижениях «мае-ни», «уширо-ни», «аге-уке», «учи-уке», «сото-уке», «гедан-барай», «шутто-уке», техник ударов ногами, изучение техник защиты и нападения в передвижениях вперед, назад «аюми-аши», «мае-ни», «ушира-ни», сложные «кихоны» блок, удар.

**5. Техничко-тактическая подготовка.** Защита, нападение, атака, контратака. Работа в парах. Отработка техник «гохон кумитэ», «санбон кумитэ».

**6. Волевая и нравственная подготовка.** Понятие о спортивной этике и взаимоотношений между людьми в сфере спорта.

**7. Подготовка к аттестационным экзаменам.** Повторение правил проведения и оценки боя; правил проведения соревнований, турниров на различных уровнях; правил поведения во время соревнований.

**8. Анализ аттестационных экзаменов.** Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

**9. Соревнования. Турниры.** Знакомство с правилами проведения и оценки боя; основные цели и задачи проведения соревнований; правила проведения соревнований, турниров на различных уровнях; правила поведения во время соревнований, виды соревнований – личные, командные, лично-командные.

поведения во время соревнований участников, виды соревнований – личные, командные, лично-командные.

#### 4. Обеспечение образовательного процесса

	Методы проведения занятий	Значение метода (на решение каких задач направлен)
Специфические	<b>Методы строго регламентированного упражнения:</b> 1. Методы обучения двигательным действиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Целостно-конструктивного упражнения;</li> <li>– Расчленено-конструктивного упражнения;</li> <li>– Сопряженного воздействия.</li> </ul> 2. Методы воспитания физических качеств: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Стандартного упражнения;</li> <li>– Переменного упражнения.</li> </ul> 3. Круговой	1. Оздоровительное значение 2. Образовательное значение 3. Влияние на личность 4. Воспитание и совершенствование всех физических качеств
	4. Игровой метод	1. Обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии. 2. Подбирая соответствующие игры можно избирательно развивать определенные физические качества. 3. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. 4. Импровизированный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности. 5. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм. 6. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям
	5. Соревновательный метод	1. Позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития 2. Позволяет обеспечивать максимальную физическую нагрузку 3. Позволяет содействовать воспитанию волевых качеств

Общепедагогические	<b>Словесные:</b> Дидактический рассказ <ul style="list-style-type: none"> <li>– Описание</li> <li>– Объяснение</li> <li>– Беседа</li> <li>– Разбор</li> <li>– Лекция</li> <li>– Инструктирование</li> <li>– Комментарии и замечания</li> <li>– Распоряжения, команды, указания</li> </ul>	Реализация общепедагогических и специфических функций педагогом с помощью слова: <ul style="list-style-type: none"> <li>– постановка перед занимающимися задач;</li> <li>– управление учебно-практической деятельностью на занятиях</li> <li>– сообщение знаний</li> <li>– оценивание результатов освоения учебного материала</li> <li>– оказание воспитательного влияния на обучающихся</li> </ul>
	<b>Наглядные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Непосредственная наглядность</li> <li>– Опосредованная наглядность (демонстрация наглядных пособий, учебных видео-и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске. Зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей)</li> <li>– Направленного прочувствования двигательного действия</li> <li>– Срочной информации</li> </ul>	Используются для обеспечения наглядности, способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию у занимающихся выполняемых заданий: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Создает у занимающихся правильное представление о технике выполнения двигательного действия</li> <li>– Создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения</li> <li>– Направлены на организацию восприятия от работающих мышц, связок и отдельных частей тела</li> <li>– Предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств информации до и после занятия</li> </ul>

### Материально-техническое обеспечение

Для результативности занятий Каратэ – необходимы:

1. Спортивный зал «додзе».
2. Лапы боксерские.
3. Мешок боксерский.
4. Макивары.
5. Накладки на руки для учебного «кумитэ» (спарринг).
6. Гимнастические маты.
7. Резиновые эспандеры.
8. Утяжелители или легкие гантели (вес до 1 кг.)

## **5. Мониторинг**

### **1. Этап прогнозирования.**

Подготовка к прогнозированию включает:

1.1 Изучение нормативных требований.

1.2 Изучение современных научных взглядов на содержательные и образовательные результаты по каратэ-до.

1.3 Планирование способов и сроков прогнозирования результатов. Мы считаем, что выбор параметров должен учитывать:

- контингент детей;

- сферы жизнедеятельности и области знаний (степень их реализации рассматривается как результат образовательной деятельности);

- компоненты образовательной среды.

Прогнозируемый этап завершается тем, что каждый конкретный результат должен быть спрогнозирован в конкретных признаках.

### **2. Аналитический этап.**

Задача аналитической деятельности – соотнести желаемый, прогнозируемый в конкретных признаках на этапе прогнозирования результат с полученным в процессе обучения результатом.

Такое соотнесение позволит результативно организовать целеполагание и планирование процесса обучения, сформировать ту базу данных о результатах образовательного процесса, которая будет служить отправной точкой для мониторинга и для сравнения, определить регресс, стабильность или динамику результативности. Отсутствие динамики указывает на слабые стороны образовательного процесса, что является сигналом для корректировки образовательного процесса и осуществления перспективного планирования.

Аналитический этап (в отношении имеющихся достигнутых на данный момент результатов) завершается обобщением уровня соответствия желаемых результатов с реально имеющимися, что, по сути, является переходом к планированию.

### **3. Этап планирования.**

Включает выбор способов мониторинга и оценочной шкалы.

Стадии планирования.

1. Сравнение показателей желаемого результата с показателями достигнутых результатов (чтобы отобрать наиболее значимые и реально достижимые).

2. Уточнение объекта и предмета мониторинга (в нашем случае объектом является мониторинг, предметом – образовательные результаты).

3. Выбор шкалы оценивания достигаемого уровня результатов.

4. Выбор мониторинговых способов отслеживания, фиксирования, анализа и оценки результатов.

5. Выстраивание временной, логической последовательности мониторинговых действий (чтобы носила системный характер).

**2. Практический этап.** Включает осуществление мониторинга по заданному алгоритму

*Алгоритм мониторинга включает:*

1. Фиксирование на основе наблюдения по определенным показателям результативности.
2. Анализ полученных данных.
3. Оценку уровня результатов (где оценка – вывод о том, в какой степени имеющиеся результаты соответствуют желаемым, то есть оценка выступает инструментом сравнительного анализа и необходимых для этого дальнейших действий).

**5. Итоговый этап.** Корректировка процесса обучения (если необходимо). Разработка предложений и рекомендаций по изменению и прогнозированию развития образовательных результатов, переход на следующий этап обучения.



## Мониторинг образовательного процесса

Создание условий для оптимизации физического воспитания, развития и укрепления здоровья детей средствами физкультуры и спорта				
№	Задачи	Подходы к обучению	Методы	Показатели эффективности, методики отслеживания
1.	Оптимальное развитие физических качеств, сохранение высокого уровня общей работоспособности	<p>Поэтапный</p> <p>Системный</p> <p>Планирование объема и очередности нагрузок</p> <p>Неформально-межличностный</p> <p>Моделирование</p>	<p><b>Упражнение</b></p> <p><b>Принуждение</b></p> <p><b>Рефлексивные</b></p> <p><b>Выполнение спортивных правил, традиций</b></p> <p><b>Наглядный пример</b> (высокие спортивные достижения обучающихся в результате упорного труда на тренировках, примеры проявления высоких нравственных качеств выдающимися спортсменами на ответственных международных соревнованиях);</p> <p><b>Разбор и осуждение аморальных примеров</b></p>	<p>Степень обученности</p> <p>Общая физическая работоспособность</p> <p>Развитие положительных привычек</p>
	Развитие мотивации к учебной деятельности	<p>Системный</p> <p>Неформально-межличностный</p> <p>Моделирование</p> <p>Личный пример</p> <p>Личностно-ориентированный</p>	<p><b>Убеждение словом:</b> разъяснение, доказательство, опровержение, сравнение, ссылка на авторитет, аналогия;</p> <p><b>убеждение делом:</b> показ занимающемуся значимости и ценности его действий и поступков; поручение практических заданий, способствующих преодолению сомнений, ложных</p>	<p>Ярко выраженная потребность в занятиях спортом</p>

			взглядов; анализ жизненных явлений, опровергающих ошибочные взгляды; личный пример преподавателя; <i>поощрение, тренингово-игровые</i>	
2.	Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма	Системный	<i>Закаливание</i> (бег по снегу, отработка техник в естественных водоемах); упражнения на свежем воздухе;	Здоровьесбережение
3.	Развитие умственных способностей	Неформально-межличностный		
		Моделирование	Использование познавательных и проблемных ситуаций; Овладение приемами практических действий; Опрос по преподаваемому материалу; Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;	Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач
		Личный пример		
		Личностно-ориентированный		
4.	Формирование моральных качеств		Диспуты на этические темы; Практическое приучение; Оказание доверия; Наказание за совершенный поступок (замечание, выговор, обсуждение на собрании детского коллектива, временное исключение из состава команды);	Организованность, дисциплинированность, настойчивость, воля, спортивное трудолюбие, способность к преодолению трудностей
5.	Формирование эстетических качеств	Системный	Эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово; Технически	Правильная осанка, жизнерадостность, оптимизм Стремление к идеальному выполнению
		Неформально-межличностный		

		Моделирование	совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения	элементов и техник
	Трудовое воспитание	Личный пример  Личностно-ориентированный	Напряженные спортивно-тренировочные занятия; Соревнования; Различные поручения педагога по самообслуживанию; Ремонт спортивного инвентаря; Оборудование простейших спортивных площадок	Организованность, настойчивость, трудолюбие, самостоятельность
	Психологический климат в детском коллективе		Создание ситуации успеха	Хороший психологический климат Дружеские и товарищеские взаимоотношения

Предметом проектируемого мониторинга являются образовательные результаты.

## Мониторинг образовательных результатов

<i>№</i>	<i>Задачи</i>	<i>Критерии</i>	<i>Показатели (степень выраженности, развития изучаемого физического качества)</i>	<i>Используемые диагностики</i>
	Овладение специальными знаниями и умениями	Двигательные умения и навыки	Степень сформированности специальных умений	Спортивная классификация
1.	Воспитание физических качеств	Силовые способности	Степень сформированности силовой выносливости	Контрольные упражнения, тесты на силу (прыжки через скакалку, подтягивания, отжимание на параллельных брусьях, от пола или от скамейки; поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями; висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног; тройной прыжок с ноги на ногу, метание набивного мяча
		Скоростные способности	Степень сформированности скоростных способностей	Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей: 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции (с помощью линейки) 2) для оценки скорости одиночного движения (передача мяча, бросок) 3) для оценки максимальной быстроты движения в разных суставах (регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5-20 с. 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции (бег на 30, 50, 60, 100)
		Выносливость	Степень сформированности общей выносливости	Выполнение заданий с заданной интенсивностью (60, 70, 80, 90% от максимальной скорости) Бег на достаточно длинную дистанцию Оценка расстояния, преодоленное за данное время

		Координационные способности	Точность выполнения двигательных действий	Упражнения с ассиметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем Освоение нового движения или какой-то комбинации Сохранение устойчивости при нарушении равновесия
		Гибкость	<p>Степень подвижности в плечевом суставе</p> <p>Степень подвижности позвоночного столба</p> <p>Степень подвижности в тазобедренном суставе</p> <p>Степень подвижности в коленных суставах</p> <p>Степень подвижности в голеностопных суставах</p>	<p>Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед</p> <p>Выполнение упражнения «Мостик»</p> <p>«Прямой шпагат»</p> <p>«Глубокое приседание»</p> <p>«Вытянутый носок», «Носок на себя»</p>
2.	Формирование осознанной потребности в занятиях каратэ	Выдержанность Смелость Настойчивость Дисциплинированность		Тестирование

	Умственное развитие	Развитие интеллектуальных качеств: сообразительности, сосредоточенности, пытливости, быстроты мышления		Использование познавательных ситуаций, связанных с овладением приемами практических действий (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее, как распределить силы на дистанции, в соревнованиях)
--	---------------------	--	--	---

## Список информационных источников

### *Для педагога*

1. Албрехт Пфлюгер. Шотокан – Каратэ – до. Ката. Культура и традиции. – М.: 2004.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
3. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
6. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
7. Журавлев С.И. Выручает каратэ «Советский спорт» М.:1991
8. Захаров Е, Карасев А., Сафронов А. самоучитель Рукопашный бой «Культура и традиции» М.:1992
9. Илья Йорга. Традиционное Фудокаан Каратэ – мой путь – Екатеринбург 2002.
10. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
11. Масатоши Накаяма. Динамика Каратэ – до «Культура и традиции» М.:1998.
12. Методические разработки сборной Белоруссии по традиционному Фудокаан – Шотокан Каратэ – до. Мирутенко С.И. Минск 2007- 2008.
13. Михелис А. Каратэ «Знание» – М.: 1985.
14. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 238 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
16. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
17. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
18. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
19. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
20. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с

*Для обучающихся*

1. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб.: 2003, 123 с.
2. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону.: 2000, 384 с.
3. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни – М.:2000, 112 с.



## Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Дата	Время занятия	Кол -во часов	Название темы	Место проведения	Форма контроля
1	04.09.2018	12.30-13.30	1	Вводное занятие.общеукр.упр.	3 УЗ спортзал	Входящая диагностика
2	06.09.2018	17.30-18.30	1	Подгот.упр.для отработки стоек.	3 УЗ спортзал	
3	08.09.2018	17.30-18.30	1	Дачи вадза на месте.	3 УЗ спортзал	
4	11.09.2018	12.30-13.30	1	Понятие уровней.дзедан.чудан.гедан.	3 УЗ спортзал	
5	13.09.2018	17.30-18.30	1	Дачи вадза мае ни(вперед) маватэ.	3 УЗ спортзал	
6	15.09.2018	17.30-18.30	1	Кихон на месте. Аге уке.	3 УЗ спортзал	
7	18.09.2018	12.30-13.30	1	Кихон на месте. Учи уке.	3 УЗ спортзал	
8	20.09.2018	17.30-18.30	1	Кихон на месте. Гедан барай.	3 УЗ спортзал	
9	22.09.2018	17.30-18.30	1	Кихон на месте.цуки вадза(ура цуки)	3 УЗ спортзал	
10	25.09.2018	12.30-13.30	1	Кихон на месте.(татэ цуки)	3 УЗ спортзал	
11	27.09.2018	17.30-18.30	1	Кихон на месте.сейкен чоку цуки.	3 УЗ спортзал	
12	29.09.2018	17.30-18.30	1	Упражнения на формирование кулака.	3 УЗ спортзал	
13		12.30-13.30	1	Спец.физ. подготовка.	3 УЗ спортзал	
14	02.10.2018	17.30-18.30	1	Дзенкуцу дачи в движ.(мае ни. Маватэ)	3 УЗ спортзал	
15	04.10.2018	17.30-18.30	1	Дзенкуцу дачи .аге уке	3 УЗ спортзал	
16	06.10.2018	12.30-13.30	1	Дзенкуцу дачи учи уке.	3 УЗ спортзал	
17	09.10.2018	17.30-18.30	1	Дзенкуцу дачи.гедан барай.	3 УЗ спортзал	
18	11.10.2018	17.30-18.30	1	Дзенкуцу дачи.понятие ой цуки.	3 УЗ спортзал	
19	13.10.2018	12.30-13.30	1	Кихон на месте.(гери вадза)	3 УЗ спортзал	
20	16.10.2018	17.30-18.30	1	Ударные части ног.	3 УЗ спортзал	
21	18.10.2018	17.30-18.30	1	Мае гери. Вынос колена.	3 УЗ спортзал	
22	20.10.2018	12.30-13.30	1	Ударные части ног.(коши.какато.)	3 УЗ спортзал	
23	23.10.2018	17.30-18.30	1	Мае гери в передвижении(аюми аши)	3 УЗ спортзал	
24	25.10.2018	17.30-18.30	1	Понятие ката.	3 УЗ спортзал	
25	27.10.2018	12.30-13.30	1	Тайкиоку шодан(энбусен)	3 УЗ спортзал	
26	30.10.2018	17.30-18.30	1	Тайкиоку шодан.(бункай)	3 УЗ спортзал	
27	03.11.2018	17.30-18.30	1	Кихон на месте. Сото уке.	3 УЗ спортзал	
28	06.11.2018	17.30-18.30	1	Сото уке.подготовительные упражнения.	3 УЗ спортзал	
29	10.11.2018	17.30-18.30	1	Ой цуки по лапе.	3 УЗ спортзал	
30	13.11.2018	12.30-13.30	1	Май гери по лапе	3 УЗ спортзал	
31	15.11.2018	17.30-18.30	1	Вынос колена на маваши гери.	3 УЗ спортзал	
32	17.11.2018	17.30-18.30	1	Маваши гери в движении(мае ни)	3 УЗ спортзал	
33	20.11.2018	12.30-13.30	1	Маваши гери по лапам.	3 УЗ спортзал	
34	22.11.2018	17.30-18.30	1	Кихон на месте. Уке вадза.	3 УЗ спортзал	
35	24.11.2018	17.30-18.30	1	Кихон на месте.цуки вадза.гери вадза.	3 УЗ спортзал	
36	27.11.2018	12.30-13.30	1	Кихон на месте. Гери вадза.	3 УЗ спортзал	
37	29.11.2018	17.30-18.30	1	Цуки вадза в движении (мае ни)	3 УЗ спортзал	
38	01.11.2018	17.30-18.30	1	Гери вадза вдвижении (мае ни)	3 УЗ спортзал	
39	04.12.2018	12.30-13.30	1	Ката тайкиоку шодан	3 УЗ спортзал	

40	06.12.2018	17.30-18.30	1	Цуки вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
41	08.12.2018	17.30-18.30	1	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
42	11.12.2018	12.30-13.30	1	ОФП на 9кю	3 УЗ спортзал	
43	13.12.2018	17.30-18.30	1	Уке вадза мае ни маватэ	3 УЗ спортзал	
44	15.12.2018	17.30-18.30	1	Цуки вадза в движении мае ни маватэ	3 УЗ спортзал	
45	18.12.2018	12.30-13.30	1	Гери вадза в движении мае ни маватэ	3 УЗ спортзал	
46	20.12.2018	17.30-18.30	1	Ката тайкиоку шодан	3 УЗ спортзал	
47	22.12.2018	17.30-18.30	1	Кумитэ на один шаг	3 УЗ спортзал	
48	25.12.2018	12.30-13.30	1	Цуки вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
49	27.12.2018	17.30-18.30	1	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
50	29.12.2018	17.30-18.30	1	Экзамен на кю	3 УЗ спортзал	Промежуточная аттестация Экзамен на кю
51		12.30-13.30	1	Исправление ошибок	3 УЗ спортзал	
	01-08.01.19		1	Праздничные дни		
52	10.01.2019	17.30-18.30	1	Укеми го укеми мае\уширо	3 УЗ спортзал	
53	12.01.2019	17.30-18.30	1	Укеми кайтен	3 УЗ спортзал	
54	15.01.2019	12.30-13.30	1	Рендзоку вадза	3 УЗ спортзал	
55	17.01.2019	17.30-18.30	1	Рендзоку вадза ой цуки, гяку цуки мае ни	3 УЗ спортзал	
56	19.01.2019	17.30-18.30	1	Рендзоку вадза аге уке, гяку цуки мае ни	3 УЗ спортзал	
57	22.01.2019	12.30-13.30	1	Рендзоку вадза учи уке, гяку цуки мае ни	3 УЗ спортзал	
58	24.01.2019	17.30-18.30	1	Рендзоку вадза гедан барай, гяку цуки мае ни	3 УЗ спортзал	
59	26.01.2019	17.30-18.30	1	Кокуцу дачи мае ни	3 УЗ спортзал	
60	29.01.2019	12.30-13.30	1	Кокуцу дачи шуто уке мае ни	3 УЗ спортзал	
61	31.01.2019	17.30-18.30	1	Маваши гери мае ни	3 УЗ спортзал	
62	02.02.2019	17.30-18.30	1	Киба дачи передвижение коши аши	3 УЗ спортзал	
63	05.02.2019	12.30-13.30	1	Коши аши йоко гери кеаге	3 УЗ спортзал	
64	07.02.2019	17.30-18.30	1	Коши аши йоко гери гекоми	3 УЗ спортзал	
65	09.02.2019	17.30-18.30	1	Маваши гери чудан коши	3 УЗ спортзал	
66	12.02.2019	12.30-13.30	1	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
67	14.02.2019	17.30-18.30	1	Аге цуки по лапам	3 УЗ спортзал	
68	16.02.2019	17.30-18.30	1	Ката тайкиоку шодан энбусен	3 УЗ спортзал	
69	19.02.2019	12.30-13.30	1	Ката хейан шодан энбусен	3 УЗ спортзал	
70	21.02.2019	17.30-18.30	1	Хейан шодан рендзоку	3 УЗ спортзал	
71	23.02.2019	17.30-18.30	1	Ката хейан шодан бункай	3 УЗ спортзал	
72	26.02.2019	12.30-13.30	1	Кихон гохо кумитэ	3 УЗ спортзал	
73	28.02.2019	17.30-18.30	1	Уракен учи кихон на месте\мае ни	3 УЗ спортзал	
74	02.03.2019	17.30-18.30	1	Уракен учи по лапам	3 УЗ спортзал	
75	05.03.2019	12.30-13.30	1	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
76	07.03.2019	17.30-18.30	1	Кихон гохо кумитэ	3 УЗ спортзал	
	08.03.2018		1	Праздничный день		
77	12.03.2019	12.30-13.30	1	Последовательная атака	3 УЗ спортзал	
78	14.03.2019	17.30-18.30	1	Последовательная защита	3 УЗ спортзал	
79	16.03.2019	17.30-18.30	1	Ката хейан шодан бункай	3 УЗ спортзал	
80	19.03.2019	12.30-13.30	1	Уке вадза гяку цуки уширо ни	3 УЗ спортзал	
81	21.03.2019	17.30-18.30	1	Цуки вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
82	23.03.2019	17.30-18.30	1	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	

83	26.03.2019	12.30-13.30	1	Гери вадза в парах	3 УЗ спортзал	
84	28.03.2019	17.30-18.30	1	Цуки вадза в парах	3 УЗ спортзал	
85	30.03.2019	17.30-18.30	1	Ката хейан шодан ритм, энбусен	3 УЗ спортзал	
86	02.04.2019	12.30-13.30	1	Рендзоку мае ни \уширо ни	3 УЗ спортзал	
87	04.04.2019	17.30-18.30	1	Ката тайкиоку нидан	3 УЗ спортзал	
88	06.04.2019	17.30-18.30	1	Ката тайкиоку шодан	3 УЗ спортзал	
89	09.04.2019	12.30-13.30	1	Укеми кайтэн	3 УЗ спортзал	
90	11.04.2019	17.30-18.30	1	Гери вадза мае ни	3 УЗ спортзал	
91	13.04.2019	17.30-18.30	1	Цуки вадза мае ни\маватэ	3 УЗ спортзал	
92	16.04.2019	12.30-13.30	1	Уке вадза мае ни уширо ни	3 УЗ спортзал	
93	18.04.2019	17.30-18.30	1	Ката хейан шодан бункай	3 УЗ спортзал	
94	20.04.2019	17.30-18.30	1	Ката хейан шодан ритм, энбусен	3 УЗ спортзал	
95	23.04.2019	12.30-13.30	1	Кихон гохон кумитэ	3 УЗ спортзал	
96	25.04.2019	17.30-18.30	1	Цуки вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
97	27.04.2019	17.30-18.30	1	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
98	30.04.2019	12.30-13.30	1	Укеми вадза	3 УЗ спортзал	
99	01.05.2018	17.30-18.30	1	Ката тайкиоку шодан	3 УЗ спортзал	
100	02.05.2019	12.30-13.30	1	Ката тайкиоку нидан	3 УЗ спортзал	
101	04.05.2019	17.30-18.30	1	Набивка рук	3 УЗ спортзал	
102	07.05.2019	17.30-18.30	1	Кихон мае ни \уширо ни	3 УЗ спортзал	
103	09.05.2019	12.30-13.30	1	Ката тайкиоку шодан \нидан	3 УЗ спортзал	
104	11.05.2019	17.30-18.30	1	Ката хейан шодан	3 УЗ спортзал	
105	14.05.2019	17.30-18.30	1	Ката хейан шодан бункай	3 УЗ спортзал	
106	16.05.2019	12.30-13.30	1	Ката хейан шодан бункай	3 УЗ спортзал	
107	18.05.2019	17.30-18.30	1	Экзамен на кю	3 УЗ спортзал	Итоговая аттестация Экзамен на 8 кю
108	21.05.2019	17.30-18.30	1	Исправление ошибок	3 УЗ спортзал	