

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования –  
Дом детства и юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом  
Протокол № 12 от 25.06.2025 г.



## КАРАТЭ WKF (КАТА)

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*физкультурно-спортивной направленности*

Срок реализации программы: 3 года  
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Разработчик:  
Сутормин Владлен  
Игоревич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Екатеринбург, 2025 год

## Содержание

	с
<b>1. Комплекс основных характеристик.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержание программы.....	11
1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	22
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>24</b>
2.1. Календарный учебный график.....	24
2.2. Условия реализации программы.....	24
2.3. Формы аттестации .....	26
<b>Список литературы.....</b>	<b>27</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>29</b>

# 1. Комплекс основных характеристик

## 1.1. Пояснительная записка

*...Победить других очень легко, победить себя очень трудно. Побеждая других, вы множите своих врагов. Работая над собой, становясь лучше, неся добро и любовь людям, вы создаете себе друзей, и нет лучше победы, чем эта. Выбирайте трудный путь...*

Мастер Каратэ-До  
Гичин Фунакоши  
(Япония)

Каратэ – боевое искусство Японии. На начальном этапе этот вид предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Особенности каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Современное карате — один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей.

В настоящее время – время цифровизации – растет число психических и хронических заболеваний у детей, болезней нервной, опорно-двигательной системы и органов пищеварения. Методы, используемые в каратэ, гармонично сочетают в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание отваги и учтивости развивает высокие моральные качества, волю школьника и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека хорошо развитого физически с высокими моральными устоями. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность. Поскольку на занятиях каратэ всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника.

Все это стало предпосылками для разработки программы «Каратэ WKF». Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного и спортивного каратэ и реализуется в МАУ ДО - ДДиЮ.

**Программа «Каратэ WKF (ката)» актуальна, так как:**

**1) разработана в соответствии со следующими современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами, а также локальными нормативными актами:**

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 28.02.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р.;

- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки

качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования

Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2025 - 2029 гг.

**2) актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям** и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала, в том числе, путем участия в социально-значимой физкультурно-спортивной и творческой деятельности образовательных организаций региона;

**3) актуальна, так как отвечает потребностям** родителей в физическом и личностном развитии детей, а принципы каратэ гармонично сочетают в себе общефизическую и нравственную подготовку и имеют высокий воспитательный потенциал, а **также потребностям детей**, ведь их интерес к восточным боевым искусствам очень высок, и они охотно идут на занятия по каратэ.

**Воспитательный потенциал программы «Каратэ WKF (ката)»:** данная программа реализуется через взаимодополняющие блоки - образовательный и воспитательный. Воспитательная работа в рамках программы направлена на становление чувства гражданственности, на воспитание чувства ответственности при участии в соревнованиях и тренировочных сборах, на конструктивное взаимодействие всех участников образовательного процесса. А такие воспитательные аспекты каратэ, как вежливость и самодисциплина, являются основой деятельности. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются не только к соревнованиям, но и к участию в мероприятиях учреждения, района, города: в благотворительных акциях, показательных выступлениях и социальных проектах.

**Программа является компилятивной**, составлена на основе авторских образовательных программ: «Сетокан каратэ. Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2014 г. и «Обучение каратэ», автор В.Р. Дормидонтов, опубликованной в сборнике "Программы дополнительного образования детей", Центр "Школьная книга" ОАО "Московские учебники". М. 2016. **Отличительной особенностью** программы «Каратэ WKF (ката)» является использование психологических методов и приемов в работе с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и обучающихся.

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Обучение по программе основывается на следующих дидактических принципах:

- принцип гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- практико - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются на практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо, а также в процессе соревнований).

**Срок реализации программы – 3 года.**

**Общее количество часов – 432 часа (1 - 3 год обучения – 144 часа в год)**

**Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин) с обязательным перерывом на отдых не менее 10 минут для 1-3 года обучения.**

**Адресат программы - мальчики и девочки 7 -17 лет.**

В секцию принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки, способностям, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий каратэ.

Количество детей в группе 1 года обучения – 12-15 человек.

Количество детей в группах 2 - 3 года обучения – 10-15 человек.

**Формируются разновозрастные группы с учетом физических и психологических особенностей обучающихся.**

В педагогике возраст с 7 до 17 лет принято делить на три периода - **младший** (7-11 лет), **средний**, или подростковый (12-14 лет), и **старший**, или юношеский (15-17 лет) школьный возраст.

**Младший школьный возраст** наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Очень велик авторитет взрослого – педагога либо старшего товарища.

**Средний школьный возраст** (12 – 14 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб отличается большой подвижностью.

Возрастные психологические особенности характеризуются стремлением самоутвердиться, проявлять «взрослость», завоевать авторитет у ровесников и младших товарищей.

**Старший школьный возраст (15 – 17 лет)** характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Этот процесс протекает относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание юношей и девушек. В этом возрасте юноши и девушки уже вполне осознанно занимаются саморазвитием и самосовершенствованием, уверенно взаимодействуют с людьми разных возрастных групп и могут стать активными помощниками педагога и наставниками младших товарищей. Таким образом, рациональным представляется **комплектование разновозрастных групп**, где в полной мере реализуются нравственные принципы каратэ – уважение к старшим, забота о младших, совместные учебные практики.

Содержание программы предполагает **разноуровневый подход** и включает в себя 2 уровня: **стартовый** (1 год обучения), **базовый** (2 и 3 год обучения).

**Стартовый уровень - первый год обучения** предполагает освоение азов традиционного и спортивного каратэ. Дети знакомятся с историей, терминологией, правилами соревнований, а также учатся этикету и традициям каратэ. Изучают начальные стойки, удары и блоки. Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хайсокудачи, кокутцудачи)
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)
- удары руками и ногами (ой-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении)
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай) - базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака).

Обучение детей подразделу каратэ – ката. Изучение спортивной техники каратэ.

Методика контроля на этапе включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических.

**Базовый уровень – второй и третий год обучения** предполагает закрепление и совершенствование изученных материалов, а также изучение более сложных передвижений, блоков и ударов. Обучение детей подразделу каратэ – ката. Изучение спортивной техники каратэ. По завершении второго года обучения уровень развития обучающихся возможен как базовый.

Для наиболее успешного выполнения поставленных задач программой предусмотрено проведение как теоретических, так и практических занятий.

Теоретическая часть проводится в форме бесед, мультимедийных занятий с просмотром иллюстративного материала.

Основная форма работы – практические занятия.

**Формы занятий:**

- учебные занятия;
- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары-практикумы;
- аттестация;
- участие в разработке и реализации проектов.

**Формы обучения** – групповые, практические занятия по группам, в парах или индивидуально.

**Формы текущего контроля**

- Соревнование;
- Зачетное занятие;
- Открытое занятие;
- Опрос.

Промежуточная аттестация, а также инструментарий оценки уровня освоения Программы, в том числе, уровня сформированности личностных, предметных и метапредметных компетенций обучающихся в ходе реализации Программы - (Приложения).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – содействие физическому и нравственному развитию и укреплению здоровья обучающихся средствами каратэ ката.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

**на стартовом уровне:**

- знакомить с техникой и тактикой каратэ;
- обучать основам гигиены.
- формировать навыки выполнения общефизических, специальных физических и соревновательных упражнений;

**на базовом уровне:**

- развивать технико - тактического мышления;

- формировать и совершенствовать навыки и умения ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

***Развивающие:***

**на стартовом уровне:**

- содействовать мотивации личности к познанию, саморазвитию и самосовершенствованию;
- формировать и развивать коммуникативные навыки;
- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость.

**на базовом уровне:**

- совершенствовать основные физические качества
- развивать умение ориентироваться в информации, способность анализировать, делать выводы и принимать рациональные решения;
- развивать способность находить нестандартные решения, не следовать за стереотипами.

***Воспитательные:***

**на стартовом уровне:**

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ,
- содействовать становлению социально активной, ответственной личности.

**на базовом уровне:**

- формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный (тематический) план**  
**Стартовый уровень (I год обучения)**

№	Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические (час.)	Практические (час.)	
<b>1</b>	<b>Введение в образовательную программу</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>Беседа</b>
1.1	Техника безопасности на тренировках, требования к форме одежды занимающихся	5	2	3	
1.2	История развития и традиции каратэ	1	1		
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>86</b>	<b>Открытое занятие</b>
2.1	Силовые упражнения	45	2	43	
2.2	Упражнения на координацию	45	2	43	
<b>3</b>	<b>Специализация по избранному виду спорта</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	<b>81</b>	<b>Зачетное занятие</b>
3.1	Стойки	10	1	9	
3.2	Передвижения	10	1	9	
3.3	Удары руками	10	1	9	
3.4	Удары ногами	10	1	9	
3.5	Блоки	10	1	9	
3.6	Изучение ката хейян-шодан	10	1	9	
3.7	Изучение ката хейян-шодан командное выступление	10	1	9	
3.8	Изучение ката хейян-нидан	10	1	9	
3.9	Изучение ката хейян-нидан командное выступление	10	1	9	
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, собеседование, зачетное занятие</b>
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Собеседование наблюдение</b>

5.1	Концентрация внимания	3	2	1	
5.2	Психология спортсмена	3	2	1	
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Зачетное занятие</b>
	ИТОГО:	208	29	179	

## Содержание программы 1 года обучения

### Раздел 1. Введение в образовательную программу

*Тема 1. Техника безопасности на тренировках, требования к форме одежды занимающихся.*

Теория: правила поведения в спортивном зале.

Практика: Показ спортивного зала, тренировочного оборудования.

*Тема 2. История развития и традиции каратэ.*

Теория: История каратэ, основные понятия и термины. Правила додзё-кун. Основатель каратэ Гитин Фунакоши. Рэй.

Практика: Рэй.

### Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

*Тема 1. Силовые упражнения.*

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднимание ног из положения лёжа, из виса на гимнастической стенке), «лодочка» из положения лёжа на животе.

*Тема 2. Упражнения на координацию.*

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, перекаты в сторону из положения лёжа руки вверх (вниз).

### Раздел 3. Специализация по избранному виду спорта

*Тема 1. Стойки.*

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках. Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи.

*Тема 2. Передвижения.*

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений. Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: передвижения в стойках, передвижения в стойках с ударами и блоками.

### *Тема 3. Удары руками.*

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками. Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперёд – ой-цуки.

### *Тема 4. Удары ногами.*

Теория: классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практика: прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – маваши-гери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-маваши-гери, удар ногой в разворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары.

### *Тема 5. Блоки.*

Теория: классификация блоков. Техника блоков.

Практика: верхний блок аге-уке, средний блок сото-уке, нижний блок гедан-барай, обратный блок учи-уде-уке, блок открытой ладонью шуто-уке.

### *Тема 6. Ката хейян-шодан.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

### *Тема 7. Ката хейян-шодан командное выступление.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

### *Тема 8. Ката хейян-нидан.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

### *Тема 9. Ката хейян-нидан командное выступление.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

## **Раздел 4. Теоретическая подготовка.**

Теория: Соревновательные правила по каратэ WKF по ката.

Практика: Изучение системы начисления баллов, изучение системы штрафных очков.

## **Раздел 5. Психологическая подготовка.**

### *Тема 1. Концентрация внимания.*

Теория: Рекомендации к выполнению концентрационных упражнений. Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: Концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете.

*Тема 2. Психология спортсмена.*

Теория: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: поединки по ката.

**Раздел 6. Контрольные испытания.**

*Тема 1. Шпагат.*

Теория: правила, цели и задачи.

Практика: умение выполнить поперечный шпагат.

*Тема 2. Отжимания.*

Теория: правила, цели и задачи.

Практика: умение выполнить максимальное количество повторений отжиманий.

*Тема 3. Экзамен на пояс.*

Теория: правила поведения на экзамене и требования к экзаменуемым. Критерии оценки. Основные термины.

Практика: демонстрация упражнений в соответствии с пройденным программным материалом.

*Тема 4. Соревнования.*

Теория: правила поведения на соревнованиях и требования к спортсменам. Правила. Критерии оценки. Основные термины.

Практика: Спортивный поединок.

**Учебный (тематический) план  
Базовый уровень (2 год обучения)**

№	Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретически (час.)	Практические (час.)	
<b>1</b>	<b>Повторение ранее изученного материала</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Беседа</b>
1.1	Техника безопасности, планы.	2	1	1	Беседа
1.2	Повторение теории каратэ	4	3	1	Беседа
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>86</b>	<b>Открытое занятие</b>
2.1	Силовые упражнения	45	2	43	
2.2	Упражнения на координацию	45	2	43	
<b>3</b>	<b>Специализация по избранному виду спорта</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	<b>81</b>	<b>Зачетное занятие</b>
3.1	Стойки	10	1	9	
3.2	Передвижения	10	1	9	
3.3	Удары руками	10	1	9	
3.4	Удары ногами	10	1	9	
3.5	Блоки	10	1	9	
3.6	Изучение ката хейян-сандан	10	1	9	
3.7	Изучение ката хейян-сандан командное выступление	10	1	9	
3.8	Изучение ката хейян-ёдан	10	1	9	
3.9	Изучение ката хейян-ёдан командное выступление	10	1	9	
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, собеседование, зачетное занятие</b>
<b>5</b>	<b>Психологическая</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Собеседование</b>

	<b>подготовка</b>				<b>наблюдение</b>
5.1	Концентрация внимания	3	2	1	
5.2	Психология спортсмена	3	2	1	
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Зачетное занятие</b>
	<b>ИТОГО:</b>	208	30	178	

## Содержание курса 2 год обучения

### **Раздел 1. Повторение ранее изученного материала.**

#### *Тема 1. Техника безопасности, планы.*

Теория: Техника безопасности, знакомство с планами на учебный год.

Практика: Показ новых документов, правил по каратэ, правил по технике безопасности.

#### *Тема 2. Повторение теории каратэ.*

Теория: история каратэ, основные термины, правила соревнований.

Практика: Срез знаний.

### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка.**

#### *Тема 1. Силовые упражнения.*

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднимание ног из положения лёжа, из виса на гимнастической стенке), статическое удержание ноги с опорой о гимнастическую стенку, «лодочка» из положения лёжа на животе.

#### *Тема 2. Упражнения на координацию.*

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, стойка на руках, перекувырки в сторону из положения лёжа руки вверх (вниз), комбинированные эстафеты.

### **Раздел 3. Специализация по избранному виду спорта.**

#### *Тема 1. Стойки.*

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках. Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи, кокуцу-дачи, коса-дачи.

#### *Тема 2. Передвижения.*

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений.

Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях.

Практика: передвижения в стойках, передвижения в стойках с ударами и блоками.

### *Тема 3. Удары руками.*

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками.

Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях.

Практика: прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперёд – ой-цуки.

### *Тема 4. Удары ногами.*

Теория: классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практическая значимость ударов ногами в поединке на соревнованиях.

Практика: прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – маваши-гери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-маваши-гери, удар ногой вразворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары, удар ребром стопы – ёко-гери.

### *Тема 5. Блоки.*

Теория: классификация блоков. Техника блоков.

Практика: верхний блок аге-уке, средний блок сото-уке, нижний блок гедан-барай, обратный блок учи-уде-уке, блок открытой ладонью шуто-уке, двойной блок маратэ-уке.

### *Тема 5. Ката хейян-сандан.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

### *Тема 6. Ката хейян-сандан командное выступление.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

### *Тема 7. Ката хейян-ёдан.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

### *Тема 8. Ката хейян-ёдан командное выступление.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

## **Раздел 4. Теоретическая подготовка.**

Теория: Соревновательные правила по каратэ WKF по ката.

Практика: Изучение системы начисления баллов, изучение системы штрафных очков.

## **Раздел 5. Психологическая подготовка.**

*Тема 1. Концентрация внимания.*

Теория: Рекомендации к выполнению концентрационных упражнений.  
Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: Концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете.

### *Тема 2. Психология спортсмена.*

Теория: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: поединки по ката.

### **Раздел 6. Контрольные испытания.**

Теория: правила поведения на соревнованиях и требования к спортсменам.  
Правила. Критерии оценки. Основные термины.

Практика: спортивный поединок.

**Учебный (тематический) план  
Базовый уровень (3 год обучения)**

№	Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические (час.)	Практические (час.)	
<b>1</b>	<b>Повторение ранее изученного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Беседа</b>
1.1	Техника безопасности, планы	2	1	1	
1.2	Повторение теории каратэ	2	1	1	
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>84</b>	<b>Открытое занятие</b>
2.1	Силовые упражнения	45	3	42	
2.2	Упражнения на координацию	45	3	42	
<b>3</b>	<b>Специализация по избранному виду спорта</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	<b>81</b>	<b>Зачетное занятие</b>
3.1	Стойки	10	1	9	
3.2	Передвижения	10	1	9	
3.3	Удары руками	10	1	9	
3.4	Удары ногами	10	1	9	
3.5	Блоки	10	1	9	
3.6	Изучение ката хейяногодан	10	1	9	
3.7	Изучение ката хейяногодан командное выступление	10	1	9	
3.8	Изучение ката теккишодан	10	1	9	
3.9	Изучение ката теккишодан командное выступление	10	1	9	
<b>4</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>Опрос, собеседование, зачетное занятие</b>
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Собеседование наблюдение</b>

5.1	Концентрация внимания	3	2	1	
5.2	Психология спортсмена	3	2	1	
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Зачетное занятие</b>
	<b>ИТОГО:</b>	208	30	178	

## Содержание курса

### 3 года обучения

#### **Раздел 1. Повторение ранее изученного материала.**

##### *Тема 1. Техника безопасности, планы.*

Теория: Техника безопасности, знакомство с планами на учебный год.

Практика: Показ новых документов, правил по каратэ, правил по технике безопасности.

##### *Тема 2. Повторение теории каратэ.*

Теория: история каратэ, основные термины, правила соревнований.

Практика: Срез знаний.

#### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка.**

##### *Тема 1. Силовые упражнения.*

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания со штангой, выпрыгивания из приседа, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднятие ног из положения лёжа, из виса на гимнастической стенке), статическое удержание ноги с опорой о гимнастическую стенку, «лодочка» из положения лёжа на животе.

##### *Тема 2. Упражнения на координацию.*

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, приседания на одной ноге, кувырки, стойка на руках, перебаты в сторону из положения лёжа руки вверх (вниз), комбинированные эстафеты.

#### **Раздел 3. Специализация по избранному виду спорта.**

##### *Тема 1. Стойки.*

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках. Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи, кокуцу-дачи, коса-дачи.

##### *Тема 2. Передвижения.*

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений.

Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях.

Практика: передвижения в стойках, передвижения в стойках с ударами и блоками.

*Тема 3. Удары руками.*

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками.

Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях.

Практика: прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперёд – ой-цуки.

*Тема 4. Удары ногами.*

Теория: классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практическая значимость ударов ногами в поединке на соревнованиях.

Практика: прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – маваши-гери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-маваши-гери, удар ногой вразворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары, удар ребром стопы ёко-гери.

*Тема 5. Блоки.*

Теория: классификация блоков. Техника блоков.

Практика: верхний блок аге-уке, средний блок сото-уке, нижний блок гедан-барай, обратный блок учи-уде-уке, блок открытой ладонью шуто-уке, двойной блок маратэ-уке.

*Тема 5. Ката хейян-годан.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

*Тема 6. Ката хейян-годан командное выступление.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

*Тема 7. Ката текки-шодан.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

*Тема 8. Ката текки-шодан командное выступление.*

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

#### **Раздел 4. Теоретическая подготовка.**

Теория: Соревновательные правила по каратэ WKF по ката.

Практика: Изучение системы начисления баллов, изучение системы штрафных очков.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка.**

### *Тема 1. Концентрация внимания.*

Теория: Рекомендации к выполнению концентрационных упражнений.  
Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: Концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете.

### *Тема 2. Психология спортсмена.*

Теория: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: поединки по ката.

## **Раздел 6. Контрольные испытания.**

Теория: правила поведения на соревнованиях и требования к спортсменам.  
Правила. Критерии оценки. Основные термины.

Практика: спортивный поединок.

### **1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

#### **Стартовый уровень:**

##### *Личностные результаты:*

- Развиты физические качества: гибкость, выносливость, воля, сила;
- Развиты в соответствии с возрастом способность к самодисциплине, самоконтролю, самоорганизации;
- Сформирована потребность в самостоятельных занятиях спортом, в ЗОЖ.

##### *Метапредметные результаты:*

- Сформированы основные навыки общефизической культуры;
- Развиты в соответствии с возрастом коммуникативные навыки;

##### *Предметные результаты:*

- Знает историю каратэ, основные термины;
- Владеет техникой каратэ: стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хайсокудачи, кокутцудачи); передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад); удары руками и ногами (ой-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении); способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай) - базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака);
- Знает базовые психологические и технические навыки самообороны.

#### **Базовый уровень:**

##### *Личностные результаты:*

- Развита способность находить нестандартные решения;

- развиты ответственность, самоорганизация и самодисциплина;
- Развита способность анализировать ситуации и принимать решения.

### ***Метапредметные результаты:***

- Сформированы навыки работы в команде;
- Сформированы навыки проектной деятельности, публичной презентации своего труда.

### ***Предметные результаты:***

- Знает разделы каратэ: ката;
- Освоены и улучшены техники каратэ: стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хайсокудачи, кокутцудачи); передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад); удары руками и ногами (ой-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении); способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай) - базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака);
- Освоены тактические приёмы;
- Изучены более сложные ката и техника каратэ.

### **Способы проверки результатов:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца зачеты по общей физической подготовке:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);

Результаты зачетных показателей фиксируются в Индивидуальных картах развития и достижений обучающихся.

Промежуточный и итоговый контроль осуществляется в конце учебного года и в конце курса обучения соответственно. Предусмотрены следующие формы:

- контрольные зачетные занятия, семинары;
- соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

Проводится промежуточная аттестация, по окончании курса - итоговая аттестация. Оценочные материалы - Приложение.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с

родительским коллективом»; знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей); «История карате. Истоки. Основы»; «Организация подготовки ребенка к соревнованиям»; «Воспитание характера и воли»; «Творческий отчет объединения».

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

### 2.1. Календарный учебный график на учебный год

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Начало занятий	11 сентября
6	Выходные дни	31.12 – 11.01
7	Каникулы	<i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>
8	Окончание учебного года	31 мая

### 2.2. Условия реализации программы

#### *Информационно-методические условия*

**Методическое обеспечение:** Блахин Г.Н. и Бурлаков А.Ю. «Теоретико-методические основы преподавания каратэ: Учебно-методическое пособие», Бояныч, СПб, 2013, 186 с. и Лапшин С.А. «Каратэ. Основная техника и методика преподавания», Воронеж, Литера, 2011, 448 с., «Методические рекомендации по каратэ» С.А. Литвинова, Москва., МГФСО, 2013 г.; методическое пособие «Методика начальной спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», Москва, 2017 год; «Теория и методика физической культуры: каратэ» Ю.Ф. Курамшин, Смоленск, 2019.

**Педагогические технологии,** элементы которых используются при организации учебно-воспитательного процесса в секции каратэ:

**Технология личностно-ориентированного обучения** – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития. Отношение к воспитаннику как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

**Технология коллективного творческого дела** рассматривается как эффективный способ формирования детского коллектива.

**Технология «создания ситуации успеха»** – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива; формирование стойкости в борьбе с трудностями.

**Проектная технология** – для развития логического проектного мышления и дополнительного изучения отдельных вопросов теории и истории каратэ. активно применяется при работе с детьми старшего возраста.

**Игровая технология** – используется преимущественно в первой младшей группе. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

**Информационные технологии** – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов технического, спортивного мастерства (видео материалы соревнований высокого уровня, мероприятий, связанных с воспитательной работой, изучением опыта родственных организаций).

**Дистанционные технологии и электронное обучение** – в период карантина программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельная подготовка детей, при помощи видео платформы «Сферум», мобильного сервиса «МАХ»

#### **Информационное обеспечение:**

Наличие персонального сайта педагога.

Видео-нарезки с упражнениями, боями.

Видеоматериалы и фотоматериалы - учебно-методический комплекс программы.

Карате в мире единоборств <https://superkarate.ru/>

Федерация Каратэ России <http://iko-fkr.ru/>

**Воспитательная компонента программы** реализуется в следующих формах:

1. Беседы о требованиях, предъявляемых к обучающимся секции каратэ (техника безопасности, правила поведения в зале, транспорте, общественных мероприятиях, требования к обучающему процессу).
2. Тематические беседы о традициях каратэ.
3. Посещение родителями открытых занятий и соревнований.
4. Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
5. Родительские собрания.
6. Совместные мероприятия детей и родителей, посещение соревнований,

Занятия в секции каратэ строятся по принципу «от простого - к сложному», обеспечивая освоение теоретического материала и постепенного освоения техники каратэ.

При работе с обучающимися используются различные формы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- показательные выступления;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

#### ***Материально-технические условия:***

- ✓ Спортивная площадка – татами.
- ✓ Спортивный инвентарь (мячи теннисные-10, мячи футбольные-3, скакалки-15, координационная лестница-1)
- ✓ Наглядные пособия: плакаты, фотографии.

#### ***Кадровые условия:***

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку по каратэ, а также хорошую физическую подготовку. Учебный план предполагает приглашение спортсменов и тренеров для проведения мастер-классов, семинаров и совместных тренировок. Для изучения раздела «Психологическая подготовка», проведения психологических тренингов предусмотрено привлечение педагога-психолога ДДиЮ.

### **2.3. Формы аттестации и контроля**

По окончании учебного года при переводе на следующий период обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся. По окончании курса обучения осуществляется итоговый контроль. Предусмотрены следующие формы:

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложения 1 и 3);
- сдача зачета на знание теоретических вопросов программы;
- соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия;
- семинары, аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

## Список литературы

*Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке*

### Психолого-педагогическая литература

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Корчак, Я. Несерьезная педагогика / Я.Корчак. - М.: Самокат, 2019. - 256 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.
10. Хуторской, А.В. Педагогика / А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

### Специальная литература:

1. Барвихин, Т.И. Современное каратэ/ Т.И. Барвихин.- М.: Планета спорта, 2018. 124 с.
2. Варгин, С.Е. Каратэ. Ката./ С.Е.Варгин. - М.: - Юрайт. 2019.-137 с.
3. Жаков, И.И. Педагогика и методика в современной физкультуре / И.И. Жаков. - СПб.: Планета, 2018. - 202 с.

### Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>
3. Федеральное всестилевое каратэ: <http://askarate.ru>
4. Карате в мире единоборств <https://superkarate.ru/>
5. Федерация Каратэ России <http://iko-fkr.ru/>

### Список литературы для родителей и обучающихся

- 1.Блахин, Г.Н., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила /Г.Н. Блахин.- СПб.: Бояныч, 2017, - 123 с.
2. Литвинов, Е.Р. Весёлая физкультура / Е.Р. Литвинов – М.: Просвещение, 2019. – 186с.
- 3.Литвинов, Е.Р. Ура! Физкультура! / Е.Р. Литвинов – М.: Просвещение, 2017. – 132с.
4. Коренев, О.Я. Каратэ-До / О.Я. Коренев - М.:АСТ, 2019. - 256 с.
5. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела /Д.Литтл - Ростов-на-Дону, Феникс, 2017, - 384 с.
6. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2017, 240 с.
7. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2014, 176 с.
- 8.Танюшкин А.И., Мукосо Ямэ. Открыть глаза. - М.: Просвещение, 2018. – 155 с.
- 9.Танюшкин А.И., Фомин В.П. Традиция каратэ. - М.: Просвещение, 2009. – 257 с.
10. Сметанин П.Р. От игры к развитию. Пособие для родителей .- СПб.: Питер, 2017г.
- 11.Уояма М. Это каратэ: Пер. с англ. – М. 2018.

**Контрольные нормативы секции «Каратэ»**

**МАУ ДО - Дом Детства и юношества (Общая физическая подготовка)**

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): первый год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
4-5	2-3	1

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): второй год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
6	4-5	1-2

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): третий год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
6-7	4-5	2-3

Прыжки в длину с места (см.), земля . Группа первого года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.70	1.65	1.60

Прыжки в длину с места (см.), земля. Группа второго года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.75	1.70	1.65

Прыжки в длину с места (см.), земля. Группа третьего года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.80	1.75	1.70

Челночный бег 6X9 м (сек.) Группа первого года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
21	23	25

Челночный бег 6X9 м (сек.) Группа второго года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
20	21	23

Челночный бег 6X9 м (сек.) Группа третьего года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
19	20	22

Отжимания от пола (кол-во раз): первый год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
25	20	10

Отжимания от пола (кол-во раз): второй год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
30	35	20

Отжимания от пола (кол-во раз): третий год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
35	30	25

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): первый год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
30	20	10

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): второй год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
40	30	20

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): третий год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
50	40	30

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом  
Протокол № 11 от 25.06.2025



**Диагностическая карта уровня развития 4К компетенций обучающихся  
(личностных и метапредметных)**

детский коллектив \_\_\_\_\_  
педагог \_\_\_\_\_

группа \_\_\_\_\_ год обучения, 202.. – 202.. учебный год, дата заполнения: \_\_\_\_\_

Ф.И. обучающегося	Личностные компетенции				Метапредметные компетенции				Средний балл
	Рефлексивность, самоконтроль результатов личной деятельности	Воображение, фантазия, умение работать не по шаблону	Личная организованность и ответственность	Инициативность, творческая активность	Умение быть командным игроком, работать на общий результат	Эмоциональная отзывчивость, толерантность	Способность к установлению контактов и конструктивному взаимодействию	Целеустремленность, трудолюбие и ориентация на успех	

**Оценочная шкала:** **1 балл** – допустимый уровень (качество выражено слабо, проявляется от случая к случаю); **2 балла** – базовый уровень (качество присутствует); **3 балла** – оптимальный уровень (качество развито); **4 балла** – расширенный уровень (качество развито на высоком творческом уровне)



ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МАУ ДО - ДДнЮ

20... / 20... учебный год

Вид аттестации:

Итоговая или промежуточная

Направленность:

Творческое объединение:

Образовательная программа и срок ее реализации:

№ группы:

год обучения:

кол-во учащихся в группе:

ФИО педагога:

Дата проведения аттестации:

Форма проведения: (отчетный концерт, сдача нормативов, защита проектов, итоговая выставка, иное...)

Уровни (баллы) результатов аттестации: 1 балл - допустимый уровень; 2 балла - базовый уровень; 3 балла - оптимальный уровень; 4 балла - расширенный уровень

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность):

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№	Фамилия, имя ребенка	Год обучения по программе	Результат аттестации (балл /уровень)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

<b>Всего аттестовано:</b>			обучающихся
<b>Из них по результатам аттестации:</b>	Расширенный уровень		обучающихся
	Оптимальный уровень		обучающихся
	Базовый уровень		обучающихся
	Допустимый уровень		обучающихся
<b>Переведено на следующий год:</b>			обучающихся
<b>Оставлено для повторного обучения на этом же годе обучения:</b>			обучающихся
<b>Выпущено в связи с окончанием обучения по программе:</b>			обучающихся
Подпись педагога:			
Подписи членов аттестационной комиссии:			