Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 4 от 24.02.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ № 123 от 25.02.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Киокусинкай»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации Программы: 1 год (37 недель)
Количество часов по Программе: 222
Год разработки Программы: 2024

Авторы-составители:
Ковалева Екатерина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования
Шибанова Анастасия Семеновна,
методист центра дополнительного образования

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1.Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»	7
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»	7
Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»	9
Раздел 3. Воспитательная деятельность	13
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	17
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»	19
Приложения	23
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»	23
Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»	24
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Карате Киокусинкай»	27

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.04.2026 г.).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026 №36-ФЗ).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Постановление Правительства РФ от 23.01.2025 №33 «О системе управления национальным проектом «Молодежь и дети», утверждающее паспорт национального проекта «Молодежь и дети».
5. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 30.04.2026)
7. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 №1745-р «Об изменениях, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования до 2030 года» (II этап).
8. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (зарегистрирован 10.09.2020 №59764) (ред. от 22.02.2023).
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 №86855).
14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки

России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Данная Программа была разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: «Спортивный рукопашный бой» (автор - составитель – Калинин С.И..), «Карате - ДЮА» (автор - составитель Ласькова А.И..), «Тхэквондо» (автор-составитель Хасанов А.Р.), «Кикбоксинг – ДЮА» (автор-составитель Хасанов А.Р.).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: стартовый.

Актуальность Программы обусловлена возрастающей потребностью общества в физически здоровой, духовно развитой и социально адаптированной личности. В период высокой интеллектуальной и эмоциональной нагрузки подростков, занятия спортом позволяют эффективно компенсировать дефицит двигательной активности, укрепить здоровье и сформировать стойкие волевые качества. Содержание программы направлено на:

– формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

– создание системы мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также развитие культуры здорового питания в детской и семейной среде;

– обеспечение условий для физического совершенствования обучающихся с учетом их индивидуальных способностей и склонностей.

Вид спорта карате Киокусинкай прочно утвердился среди спортивных единоборств, закономерно изменив целеполагание, ориентацию, систему подготовки бойцов. Высокий темп боя, разнообразие технических приёмов, высокая скорость движений, быстрота реакции, возможность проявить физические способности и бойцовские качества - все это представляет собой интерес для юных спортсменов.

Практическая значимость Программы заключаются в соединении традиционной восточной системы воспитания характера и современных методик физической культуры, что делает её востребованной в системе дополнительного образования.

Воспитательный потенциал Программы

Освоение элементов карате Киокусинкай позволяет не только развивать физические качества, но и решать задачи общекультурного, патриотического и духовного воспитания: формирование силы воли, уверенности в себе, воспитание трудолюбия, целеустремленности, патриотизма, развитие навыков конструктивного взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте от 12 до 14 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, не имеющих ранее никакой обязательной специальной подготовки и медицинских противопоказаний. Оптимальный количественный состав группы – 12-15 человек.

Средний школьный возраст (11-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Цель Программы: формирование физически и психологически здоровой личности, обладающей высокими нравственными качествами, через изучение истории, традиций и основ карате Киокусинкай.

Задачи Программы:

Личностные:

– способствовать развитию навыков здорового и безопасного образа жизни;

– содействовать воспитанию морально-волевых и нравственных качеств: инициативности, самостоятельности, самообладания, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

– воспитывать стремление к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Метапредметные:

– развивать умения адекватной оценки свои сил и качества выполнения упражнений;

– развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью; коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;

– развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива, с окружающими.

Предметные:

– обучить базовым теоретическим знаниям (история развития, принцип единоборства, правила соревнований) и основам технико-тактических действий карате; самостоятельному составлению связок приемов и ударов;
– развивать основные физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию.

Планируемые результаты:

Личностные:

– проявление навыков здорового и безопасного образа жизни;
– проявление морально-волевых и нравственных качеств: инициативности, самостоятельности, самообладания, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
– проявление стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Метапредметные:

– развиты умения адекватной оценки своих сил и качества выполнения упражнений;
– развиты навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью; коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;
– развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива, с окружающими.

Предметные

Обучающиеся:

– владеют базовыми теоретическими знаниями (история развития, принцип единоборства, правила соревнований) и основами технико-тактических действий карате; самостоятельно составляют связки приемов и ударов;
– получили развитие основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

Объем Программы: 222 часа.

Срок освоения Программы: 1 год (37 недель).

Формы обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой.

Формы контроля:

– текущий контроль – педагогическое наблюдение, тестирование;
– промежуточная аттестация – соревнование (оценка технических навыков).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»

Учебный план

Предмет: спортивные единоборства

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1.	**Теория и методика физической культуры и спорта. Техника безопасности и спортивная терминология**	**6**	**6**	-	
1.1	Введение в программу	2	2	-	
1.2	История развития боевых искусств	2	2	-	
1.3	Основы гигиены и врачебного контроля. Спортивный режим	2	2	-	
2.	**Общая физическая подготовка**	**45**	**-**	**45**	Текущий контроль/Педагогическое наблюдение, тестирование
2.1	Упражнения для развития силы	4	-	4	
2.2	Упражнения для развития быстроты, гибкости	4	-	4	
2.3	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	
2.4	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
2.5	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	
2.6	Упражнения для развития выносливости	4	-	4	
2.7	Подвижные игры	4	-	4	
2.8	Упражнения для комплексного развития качеств	11	-	11	

2.9	Строевые упражнения	6	-	6	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**39**	**-**	**39**	Текущий контроль/Педагогическое наблюдение, тестирование
3.1	Упражнения на развитие скоростно-силовых, координационных способностей	8	-	8	
3.2	Упражнения с партнером	8	-	8	
3.3	Отработка ударов	16	-	16	
3.4	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	7	-	7	
4.	**Техническая подготовка**	**45**	**-**	**45**	Текущий контроль/Педагогическое наблюдение, тестирование
4.1	Перемещения в стойках	15	-	15	
4.2	Выходы в стойки	6	-	6	
4.3	Перемещения в стойках	6	-	6	
4.4	Удары	6	-	6	
4.5	Выполнение блоков руками	6	-	6	
4.6	Отработка блоков руками с партнёром	6	-	6	
5.	**Тактическая подготовка**	**41**	**-**	**41**	Текущий контроль/Педагогическое наблюдение, тестирование
5.1	Условный спарринг	9	-	9	
5.2	Парные поединки	11	-	11	
5.3	Контратакующие действия	11	-	11	
5.4	Учебный спарринг	10	-	10	
6.	**Психологическая подготовка**	**6**	**6**	**-**	Текущий контроль/Педагогическое наблюдение
6.1	Общая психологическая подготовка	3	3	-	
6.2	Психологическая подготовка к соревнованию	3	3	-	
7.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**30**	**-**	**30**	Текущий контроль/Педагогическое наблюдение
7.1	Подвижные игры	18	-	18	
7.2	Другие виды спорта	6	-	6	
7.3	Эстафеты	6	-	6	
8.	**Спортивно-массовые мероприятия**	**10**	**-**	**10**	
8.1	Участие в соревнованиях	5		5	
8.2	Показательные выступления	3		3	
8.3	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация/ Соревнование
	ИТОГО:	**222**	**12**	**210**	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта. Техника безопасности и спортивная терминология (6ч)

1.1 Введение в программу (2ч)

Теория (2ч). Правила поведения. Режим работы. Техника безопасности. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, при подготовке к труду и защите Родины.

1.2 История развития боевых искусств (2ч)

Теория (2ч). Исторические и социальные предпосылки возникновения боевых искусств. История развития карате, тхэквондо, дзюдо, спортивного рукопашного боя.

1.3 Основы гигиены и врачебного контроля. Спортивный режим (2ч)

Теория (2ч). Основы гигиены и врачебного контроля. Соблюдение гигиенических норм, внешний вид спортсмена. Соблюдение спортивного режима. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (45ч)

2.1 Упражнения для развития силы (4ч)

Практика (4ч). Гимнастика для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

2.2 Упражнения для развития быстроты, гибкости (4ч)

Практика (4ч). Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

2.3 Упражнения для развития ловкости (4ч)

Практика (4ч). Для развития ловкости - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

2.4 Упражнения для развития быстроты (4ч)

Практика (4ч). Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

2.5 Упражнения для развития ловкости (4ч)

Практика (4ч). Для развития ловкости - челночный бег 3 х 10 м., бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

2.6 Упражнения для развития выносливости (4ч)

Практика (4ч). Для развития выносливости - кросс 800 м, упражнения на боксёрском мешке, со скалкой, тренировка на дороге, бой с тенью.

2.7 Подвижные игры (4ч)

Практика (4ч). Подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

2.8 Упражнения для комплексного развития качеств (11ч)

Практика (11ч). Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания. Лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

2.9 Строевые упражнения (6ч)

Практика (6ч). Строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом». Построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в стороны руки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (39ч)

3.1 Упражнения на развитие скоростно-силовых, координационных способностей (8ч)

Практика (8ч). Упражнения на развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.

3.2 Упражнения с партнером (8ч)

Практика (8ч). Упражнения с партнёром при помощи создания сопротивления с поясом при нанесении ударов руками (ой, гяку, сита, маваси цуки).

3.3 Отработка ударов (16ч)

Отработка ударов руками при помощи миттелей. Отработка ударов руками и ногами при помощи резинового экспандера.

3.4 Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (7ч)

Практика (7ч). Отжимания от пола, подъёмы туловища и приседания на скорость в определённые отрезки времени.

Раздел 4. Техническая подготовка (45ч)

4.1 Перемещения в стойках (15ч)

Практика (15ч). Перемещения в стойках дзенкуцу, кокуцу и санчин, киба дати на 1 счёт. В форме могурей (без счёта). Перемещения в боевой стойке (камаэ тэ) на 1 счёт и в форме могурей (без счёта). Изменение направления перемещений вперёд, назад, влево, вправо и приставным шагом. Со сменой (левосторонняя, правосторонняя).

4.2 Выходы в стойки (6ч)

Практика (6ч). Выходы в стойки фудо, ути хатндзи, йой и дзенкуцу, киба, какэ дати под 45 и 90 градусов.

4.3 Перемещения в стойках (6ч)

Практика (6ч). Перемещения в стойках дзенкуцу, кокуцу, санчин. киба дати.

4.4 Удары (6ч)

Практика (6ч). Удары сётэй на 2 и 1 счёта на месте, в стойке фудо дати и в перемещении дзенкуцу и санчин дати, киба дати.

4.5 Выполнение блоков руками (6ч)

Практика (6ч). Выполнение блоков руками сётэй уке. На 2 и 1 счёт. На месте и в перемещении.

4.6 Отработка блоков руками с партнёром (6ч)

Практика (6ч). Отработка блоков руками с партнёром. Кихон на 10, 9 кю на месте и в перемещении в дзенкуцу дати.

Раздел 5. Тактическая подготовка (41ч)

5.1 Условный спарринг (9ч)

Практика (9ч). Условный спарринг на один и на три шага.

5.2 Парные поединки (11ч)

Практика (11ч). Якусоку ипонн и якусоку санбонн кумитэ и ренраку 1 гяку цуки маэ гери.

5.3 Контратакующие действия (11ч)

Практика (11ч). Контратакующие действия в паре с партнером по заданиям.

5.4 Учебный спарринг (10ч)

Практика (10ч). Учебный спарринг по заданиям.

Раздел 6. Психологическая подготовка (6ч)

6.1 Общая психологическая подготовка (3ч)

Теория (3ч). Общая психологическая подготовка, которая затрагивает морально-этические и социальные аспекты развития спортсмена (гражданская позиция, мотивация на развитие в спорте, освоение норм спортивной этики и т.д.).

6.2 Психологическая подготовка к соревнованию (3ч)

Теория (3ч). Психологическая подготовка к конкретному соревнованию, предусматривающую создание наивысшей психической готовности к борьбе в условиях данного соревнования и высокую мотивацию на победу.

Раздел 7. Другие виды спорта и подвижные игры (30ч)

7.1 Подвижные игры (18ч)

Практика (18ч). Игра «Найди себе пару». Цель: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары. Игра «Хитрая лиса». Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию. Игра «День и ночь». Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, действовать по сигналу.

7.2 Другие виды спорта (6ч)

Практика (6ч). Футбол. Задачи: научиться работать в команде, развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

7.3 Эстафеты (6ч)

Практика (6ч). Эстафеты. Задачи: научиться работать в команде развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Раздел 8. Спортивно-массовые мероприятия (10ч)

8.1 Участие в соревнованиях (5ч)

Практика (5ч). Соревнования.

8.2 Показательные выступления (3ч)

Практика (3ч). Показательные выступления.

8.3 Итоговое занятие (2ч)

Практика (2ч). Промежуточная аттестация

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Целевые ориентиры воспитания

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Карате Киокусинкай».

В качестве *основных направлений* воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья, эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания в рамках реализации ДООП «Карате Киокусинкай» направлены на:

- формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- воспитание духовно-нравственных качеств и этических норм спортсмена - гражданина России;
- проявление морально-волевых норм;
- формирование установки на здоровый образ жизни, на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья.

3.2 Формы и методы воспитания

Основными *формами воспитания* в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения; уважения к людям разных профессий;
- практические занятия (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения, взаимного общения;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; формированию профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия (соревнования) – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию

уважительного отношения к соперникам.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

В спортивном объединении «Карате Киокусинкай», в котором реализуется программа, организована собственная воспитательная система (конкурсные мероприятия, соревнования, открытые защиты проектов, воспитательные мероприятия и праздники). В течение всего года обучения планируется участие детей в досуговых, социально-значимых и творческих мероприятиях.

Примерный план воспитательных, досуговых мероприятий в объединении:

№ п/п	Название мероприятия	Примерные сроки	Цели проведения мероприятия
1.	День открытых дверей объединения	Сентябрь, 1-ая неделя	Презентация объединения
2.	Участие в городской акции «Протяни руку помощи» в день памяти Николая Чудотворца	19 декабря	Приобщение к благотворительности, воспитание способности к состраданию, милосердию и деятельной помощи нуждающимся
3.	Новогодний праздник в объединении	Декабрь	Организация досуга. Формирование сплоченного детского коллектива
4.	Рождественский праздник в объединении	Январь	Организация досуга
5.	Участие в дружеских турнирах по спортивным единоборствам	Февраль	Организация активного и познавательного досуга обучающихся. Выявление и поощрение одаренных ребят и лучших команд по спортивным единоборствам
6.	Участие в мероприятиях по спортивным единоборствам	Март	Пропаганда здорового образа жизни и

			оптимального подхода к тренировочному процессу в рамках занятий в объединении
7.	Участие в международной акции «Читаем детям о войне» (Челябинская городская детская библиотека)	Май	Воспитание патриотизма, чувства гордости за подвиг народа в Великой Отечественной войне
8.	Праздник окончания учебного года	Май	Подведение итогов года. Формирование сплоченного детского коллектива
9.	Участие в итоговом мероприятии МАОУ «ОЦ № 5 г.Челябинска» Фестивале интеллекта и творчества	Май	Презентация достижений объединения. Формирование сплоченного детского коллектива

Воспитательная работа с родителями на протяжении учебного года включает в себя:

№ п/п	Вид работы	Цели проведения мероприятия
1.	Индивидуальные и коллективные консультации для родителей, в том числе и через группу в социальных сетях «ВКонтакте»	Совместное решение задач по воспитанию и развитию детей
2.	Помощь детям при регистрации на дистанционной платформе, помощь при самостоятельной организации дистанционного учебного процесса	Формирование сплочённого коллектива. Совместное решение задач по воспитанию, развитию детей и организации образовательного процесса
3.	Родительские собрания в объединении	Решение организационных вопросов, планирование деятельности и подведение итогов деятельности объединения. Выработка единых требований к ребёнку семьи и объединения дополнительного образования
4.	Привлечение родителей к посильному участию в жизни детского коллектива (помощь в приобретении расходных	Формирование сплочённого коллектива. Совместное решение задач по воспитанию, развитию детей и организации образовательного

	материалов)	процесса
5.	Открытое занятие для родителей «Чему мы научились» (май)	Презентация достижений детей по итогам учебного года
6.	Анкетирование «Удовлетворенность результатами посещения ребёнком занятий объединения»	Изучение потребностей родителей, степени их удовлетворения результатами обучения

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль проводится в начале учебного года с целью установления физического развития обучающегося. Форма входного контроля – сдача нормативов общей физической подготовки.

Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного года в форме педагогического наблюдения, тестирования (сдачи нормативов ОФП и контрольных упражнений). Мониторинг проводится после изучения каждого раздела программы с целью оценки теоретических знаний и практических умений и навыков, а также личностных и метапредметных навыков, таких как коммуникативный навык, самоконтроль, конфликтность, терпение.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с целью оценки уровня практических навыков. Форма промежуточной аттестации – соревнование (оценка технических навыков).

.

Фонд оценочных средств **текущего контроля** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Карате Киокусинкай»

Форма текущего контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Практическая работа	Низкий	При выполнении практической работы обучающимся были допущены существенные ошибки, имеются замечания педагога
	Средний	При выполнении практической работы отсутствуют существенные ошибки, имеются незначительные замечания педагога
	Высокий	Практическая работа выполнена в полном объеме, замечаний нет

Фонд оценочных средств **промежуточной аттестации** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Карате Киокусинкай»

Форма промежуточной аттестации	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Соревнования	Низкий	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки
	Средний	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением;

		в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок
	Высокий	во время соревнований обучающийся продемонстрировал движения или отдельные его элементы в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения атак, бросков, стоек, ударов и т.д. и продемонстрировать в нестандартных условиях

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»

Методические материалы

Решение поставленных личностных, метапредметных и предметных задач на в всех этапах обучения достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;
- выполнения расчлененной и целостной техник;
- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;
- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
- систематического развития и совершенствования физических качеств методами ОФП (включая подвижные и спортивные игры), ЦФП и СФП;
- выполнения тактических упражнений;
- подготовки и участия в соревнованиях;
- проведения теоретических занятий;
- организации восстановительных мероприятий;
- организации массовых спортивных мероприятий;
- постоянного воспитательного воздействия на контингент обучающихся со стороны педагога дополнительного образования.

В основе организации деятельности обучающихся на занятиях используются следующие формы и методы:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- наглядный: показ новых игр, демонстрация иллюстрированного материала;
- информационно – рецептивный: совместная деятельность педагога и ребенка;
- репродуктивный: уточнение и воспроизведение известных действий по образцу;
- метод проблемного обучения: творческое использование готовых заданий, самостоятельное добывание знаний;
- практический: апробирование новых игр;
- игровой: использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания упражнений;
- исследовательский: самостоятельное придумывание игровых сюжетов;
- словесный: беседа, рассказ, объяснение нового материала.

Краткое описание структуры занятия и его этапов

Фрагмент учебного занятия по Разделу «Тактическая подготовка»,
тема «Якусоку ипонн и якусоку санбонн кумитэ и ренраку 1 гяку цуки маэ гери»

План занятия:

Продолжительность занятия: 40 минут

1. Церемония начала занятий (5 мин)
2. Подготовительный этап. Разминка (10 мин).
3. Основной этап. Объяснение и показ прямого удара «мае гери». Закрепление практических навыков (25 мин).
4. Церемония закрытия занятий. (5 мин)

Цель занятия: обучение удару ногой «маэ гери».

1. Церемония начала занятий.

Построение. Приветствие группы и эмоционально-психологический настрой воспитанников на занятие.

Подготовка воспитанников к занятию.

2. Подготовительный этап. Разминка. Сообщение темы, цели занятия.

Проведение разминки.

Выполнение в среднем темпе, с соблюдением дистанции, затем переход на интенсивное выполнение, качественное.

3. Основной этап. Объяснение и показ прямого удара «мае гери».

Практическая деятельность. Рассказ, показ удара ногой «мае-гери». Подводящие упражнения. Выполнение удара по частям на 3 счёта.

Закрепление полученных навыков. Выполнение удара в целом. Корректировка неточностей, исправление ошибок. Повторение удара рукой Гяку-цуки.

4. Церемония закрытия занятий. Построение. Разбор ошибок. Поощрение лучших. Объявление задания на следующее занятие.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п./п.	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование		
1	Спортивный зал	1
2	Шведская стенка	1
3	Турник	1
4	Татами	1
5	Гантели	15
6	Блины от штанги	30
7	Скамейка	2
8	Гимнастические снаряды (турник, брусья)	1
9	Скакалки	15
10	Мешки	15
11	Защитная экипировка (капа, перчатки, бандаж, футы, щитки, шлем)	индивидуально на каждого ребенка
12	Зеркала	1
13	Лапы	2
14	Ракетки	2
15	Покрытия для тхэквондо (доянг) маты	25
16	Боксёрские лапы	10
17	Боксёрские мешки	1
18	Личное снаряжение (шлемы, протекторы, перчатки, форма, эластичные жгуты)	15
19	Гимнастические скамейки	15
20	Обручи	15
21	Гимнастические палки	15
22	Подушки (макивары).	1
23	Мячи	15
24	мячи (теннисный, футбольный, волейбольный, баскетбольный)	1
25	Мешки и снаряды для единоборств	1
26	Спортивные маты для акробатических элементов	1

Список литературы

1. Анатомия спортивных упражнений/под ред. И.А. Кима. – Минск.: Харвест, 2010.- 187с.

2. Бархаев, Б.П. Педагогическая психология. Учебное пособие / Б.П. Бархаев.-Спб: ПитерПресс, 2009. – 207с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 1 классов/ М.Я. Виленский. – Москва: Наука, 2010.–295с.
4. Гилби Джон Ф. Неожиданная тактика. [Электронный ресурс]: интернет-портал//master-karate.ru/statiy.html
5. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Спб: ПитерПресс,2008.-127с.
6. Соломатин С.В. Каратэ. - Минск: Спорт, 2010 – 136с.
7. В. Щербаков, Тренировка с партнёром [Электронный ресурс]: интернет-портал //kenshokarate.ws/statii/
8. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», методические рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
9. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
10. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
11. Астахов С.А. «Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев»: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
12. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
14. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
15. Юшков О.П. «Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств».- М.: МГИУ, 2001.

Приложения

Приложение 1
к ДООП «Карате Киокусинкай»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате Киокусинкай»

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю:
Директор МАУДО "ДПШ"
_____ Ю.В. Сизинова
_____ 2026 г.

Первый заместитель директора
_____ А.А. Завьялов
_____ 2026 г.

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2026/2027 учебный год

Название ДООП	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	01-06 сентября	07-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября-04 октября	05-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-01 ноября	02-08 ноября	09-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-06 декабря	07-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-03 января	04-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	01-07 февраля	08-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	01-07 марта	08-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-04 апреля	05-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля - 02 мая	03-09 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																			
"Карате Киокусинкай"	6	6	6	6	6/т	6	6	6	6	6	6	6	6	6/т	6	6	6	в	в/4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6/т	6	6	6	4/т	4/в	6	6	6/п											

т- текущая аттестация
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2
к ДООП «Карате Киокусинкай»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области».

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Карате Киокусинкай
краткое название ДООП/модуля	Карате Киокусинкай
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа направлена на компенсацию дефицита двигательной активности, укрепление здоровья и создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям спортом. Практическая значимость заключается в синтезе традиционной восточной системы воспитания характера с современными методиками физической культуры. В процессе обучения особое внимание уделяется развитию базовых физических качеств — силы, быстроты, выносливости и координации, а также освоению технико-тактических действий карате и самостоятельному составлению связок ударов. Воспитательный потенциал занятий позволяет решать задачи патриотического и духовного развития: формировать силу воли, уверенность в себе, трудолюбие и навыки конструктивного взаимодействия в коллективе.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Теория и методика физической культуры и спорта. Техника безопасности и спортивная терминология 1.1 Введение в программу 1.2 История развития боевых искусств 1.3 Основы гигиены и врачебного контроля. Спортивный режим 2. Общая физическая подготовка 2.1 Упражнения для развития силы 2.2 Упражнения для развития быстроты, гибкости 2.3 Упражнения для развития ловкости 2.4 Упражнения для развития быстроты

	2.5 Упражнения для развития ловкости 2.6 Упражнения для развития выносливости 2.7 Подвижные игры 2.8 Упражнения для комплексного развития качеств 2.9 Строевые упражнения 3. Специальная физическая подготовка 3.1 Упражнения на развитие скоростно-силовых, координационных способностей 3.2 Упражнения с партнером 3.3 Отработка ударов 3.4 Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей 4. Техническая подготовка 4.1 Перемещения в стойках 4.2 Выходы в стойки 4.3 Перемещения в стойках 4.4 Удары 4.5 Выполнение блоков руками 4.6 Отработка блоков руками с партнёром 5. Тактическая подготовка 5.1 Условный спарринг 5.2 Парные поединки 5.3 Контратакующие действия 5.4 Учебный спарринг 6. Психологическая подготовка 6.1 Общая психологическая подготовка 6.2 Психологическая подготовка к соревнованию 7. Другие виды спорта и подвижные игры 7.1 Подвижные игры 7.2 Другие виды спорта 7.3 Эстафеты 8. Спортивно-массовые мероприятия 8.1 Участие в соревнованиях 8.2 Показательные выступления 8.3 Итоговое занятие
ключевые слова для поиска программы	карате
цель и задачи	формирование физически и психологически здоровой личности, обладающей высокими нравственными качествами, через изучение истории, традиций и основ карате Киокусинкай
результат	Обучающиеся:

	владеют базовыми теоретическими знаниями (история развития, принцип единоборства, правила соревнований) и основами технико-тактических действий карате; самостоятельно составляют связки приемов и ударов; получили развитие основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.
материальная база	Спортивный зал, шведская стенка, татами, гантели, гимнастические снаряды, скакалки, боксерские мешки/лапы, обручи, гимнастические палки, мячи (теннисный, футбольный,)
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	12-14 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Контрольно-измерительные материалы
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Карате Киокусинкай»

Программа аттестации на 7 – КЮ
ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Кихоны:
1. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото уде уке/гьяко-цуки чудан.
2. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с аге уке/гьяко-цуки чудан.
3. Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/переход в дзенкуцу дачи с гьяко-нукитэ чудан.
4. Вперёд (назад) в киба дачи с уракен учи (горизонтальный).
5. (3х3) Вперёд в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан. Маватэ.
6. (3х3) Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаги чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи.
7. (5х5) Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери чудан. Маватэ.

Ката:
1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.

Кумитэ:
1. Техника одиночных ударов (кизами-цуки, гьяко-цуки, мае-гери, маваши-гери).
2. В парах: техника одиночной атаки и защиты.

Характерные недопустимые ошибки:

Условные обозначения:
(5х5) – исполняется в движении пять раз в прямом и пять раз в обратном направлении;
(3х3) – исполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
/ – экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
+ – экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперёд или назад.

Программа аттестации на 6 – КЮ

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Кихоны:
1. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с санбон-цуки (дзёдан/чудан/чудан).
2. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с аге уке/ гьяко-цуки чудан/ аге уке.
3. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото-уде уке/ переход в киба дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан.
4. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с учи-уде уке/ кидзами цуки/ гьяко-цуки чудан.

5. Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/ Мае-аши-гери кеаге чудан/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-нукитэ чудан.
6. (3х3) Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаги дзёдан. Маватэ в дзенкуцу дачи.
7. (3х3) Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кекоми чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи.
8. (5х5) Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзёдан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.

Ката:
1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.

Кумитэ:
1. Техника серийных атак и контратак.
2. Техника встречных контратакующих действий.

Характерные недопустимые ошибки:

Условные обозначения:
(5) – исполняется пять раз подряд;
(3х3) – исполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
/ – экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
+ – экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперёд или назад.

Программа аттестации на 5 – КЮ
ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС

Кихоны:
1. Вперёд (назад) в киба дачи с сото-уде уке/ уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. Маватэ.
2. Вперёд (назад) в кокуцу дачи с шуто уке/ переход в дзенкуцу дачи с кизами-цуки/ гьяко-цуки чудан.
3. (5х5) Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзёдан/ гьяко-цуки чудан/ аге уке.
4. (3х3) Вперёд в кокуцу дачи с шуто уке/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки + вперёд в киба дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко- цуки чудан.
5. (3х3) Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаги дзёдан/ йоко-эмпи-учи чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи.
6. (5х5) Вперёд в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.

Ката:
1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.

Кумитэ:
1. Атакующие и контратакующие действия с применением подсечек, подбивов и бросковой техники.

Характерные недопустимые ошибки:
1. Нечеткая техника хикитэ.
2. Не полусогнутые колени при ударах ногами и отсутствие возвратных движений (падение вниз на ударную ногу вместо скользящего движения вперед).

Условные обозначения:
(5) - исполняется пять раз подряд;
(3х3) - исполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
/ - экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
+ - экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперёд или назад.

Программа аттестации на 4 – КЮ
ГОЛУБОЙ ПОЯС

Кихоны:
1. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с учи-уде уке/ гьяко-цуки чудан/ кидзами цуки.
2. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан + маваши-гери дзёдан/ гьяко- цуки чудан/ аге-уке. Маватэ.
3. Вперёд в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки чудан/ аге уке. Маватэ.
4. Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-рен-гери (первый удар чудан, второй дзёдан). Маватэ.
5. Вперёд в киба дачи с йоко-гери-кеаге дзёдан + йоко-гери-кекоми чудан. Маватэ в дзенкуцу дачи.
6. Вперёд в дзенкуцу дачи с ушира-гери чудан/ аге-уке/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.

Ката:
1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.
5. Хейан-годан.

Кумитэ:
1. Техника и тактика атакующих действий в условном спарринге.
2. Техника и тактика к/атакующих действий, встречных действий и опережения в условном спарринге.
3. Свободный спарринг.

Условные обозначения:
(5) - исполняется пять раз подряд;

(3х3) - исполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
/ - экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
+ - экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперёд или назад.

Программа аттестации на 3 – КЮ
СИНИЙ ПОЯС

Кихоны:
1. Вперёд в дзенкуцу дачи с ой-цуки дзёдан/ переход в кокуцу дачи с сото-уде уке/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан. Маватэ.
2. Вперёд (назад) в дзенкуцу дачи с сото-уде уке/ переход в киба дачи с йоко-эмпи-учи/ уракен учи (горизонтальный)/ переход в дзенкуцу дачи с гьяко-цуки чудан.
3. Вперёд в дзенкуцу дачи с мае-гери-кеаге чудан + маваши-гери дзедан/ гьяко-цуки чудан/ аге уке. Маватэ.
4. Из дзенкуцу дачи назад в цури-аши дачи с гьяко-учи-уде уке + вперед в дзенкуцу дачи с йоко-гери-кекоми чудан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.
5. Вперёд в дзенкуцу дачи с маваши-гери дзёдан + вперёд в дзенкуцу дачи с уширо-гери чудан/ гьяко-цуки чудан. Маватэ.

Ката:
1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.
5. Хейан-годан.
6. Текки-шодан

Кумитэ:
Два свободных боя (до 14 лет – 1,5 минуты; 14 – 17 лет – 2 минуты; 18 лет – и т.д. – 3 минуты).

Условные обозначения:
(5) - исполняется пять раз подряд;
(3х3) - исполняется в движении три раза в прямом и три раза в обратном направлении.
/ - экзаменуемый не меняет стойку слева направо или наоборот.
+ - экзаменуемый меняет левую стойку на правую или наоборот, т.е. делает шаг вперёд или назад.

Протокол

«_____»_____20_____г.

№ п.п.	Фамилия, Имя аттестуемого	Квал. КЮ	Сдает КЮ	Кихоны	Кихон-кумитэ	Ката	Кумитэ	Итог

Итого сдало: _____человек;
положительно _____человек,
отрицательно _____человек.
Приемная комиссия:
_____( )
_____( )
_____( )

Нормативы ОФП для обучающихся 11-12 лет

№ п.п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.
1.	Бег 60 м (сек)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.	Подтягивания: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой (кол-во раз)	7	4	3	17	11	9
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
5.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
6.	Шпагат левый, правый, поперечный (измеряется высота под коленом) (см)	1	3	5	0	2	4

Нормативы ОФП для обучающихся 13-14 лет

№ п.п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.
1.	Бег 60 м (сек)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6

2.	Подтягивания: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой (кол-во раз)	12	8	6	18	12	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4.	Прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
5.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
6.	Шпагат левый, правый, поперечный (измеряется высота под коленом) (см)	1	3	5	0	2	4

Протокол сдачи нормативов по общей физической подготовке

№ п/п	Фамилия, Имя	Бег 30/60 м (сек)	Подтягивания (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	Шпагат левый, правый, поперечный (измеряется высота под коленом)

Итого сдало: _____человек;
Высокий уровень _____человек,
Средний уровень _____человек,
Низкий уровень _____человек.

Приемная комиссия:

_____( )

_____( )

_____( )

Мониторинг личностных качеств и метапредметных результатов

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1.	Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	Терпения хватает менее, чем на ½ занятия.	1
			Более, чем на ½ занятия.	2
			На все занятие.	3
2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	Волевые усилия ребенка побуждаются извне.	1
			Иногда – самим ребенком.	2
			Всегда – самим ребенком.	3
3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне.	1
			Периодически контролирует себя сам.	2
			Постоянно контролирует себя сам.	3
4.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	Завышенная.	1
			Заниженная.	2
			Нормальная.	3
5.	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты.	1
			Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать.	2
			Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	3
6.	Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне.	1
			Периодически поддерживается самим ребенком.	2
			Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	3

Ведомость личностных и метапредметных результатов

№ п/п	Ф.И.	Показатели					
		Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Конфликтность	Интерес к занятиям

Итого сдало: _____человек;
Высокий уровень _____человек,
Средний уровень _____человек,
Низкий уровень _____человек.

Приемная комиссия:

_____( )

_____( )

_____( )