

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 444 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 1  
от 30.08.2023г.

Утверждена  
приказом № 203/у-І от 20.08.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 444  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга



А.Г. Андреев

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «КАРАТЭ»

Возраст учащихся: 7 – 16 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик: Цыльев Валерий Андреевич,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Программа «Каратэ» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является базовой по уровню освоения.

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаясь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так по одной из них, создателем считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г.н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь.

В этом монастыре Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата».

Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в 12 веке, когда самурайские дружины Тайра, разбитые в одном из сражений войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, при этом переправились на Окинаву, где и познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

**Актуальность** программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

– большой удельный вес общей физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

**Адресатом программы** являются обучающиеся 7-16 лет, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинское разрешение.

### **Объем и срок освоения**

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения. 1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов). Всего 216 часов.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

**Отличительной особенностью данной программы** является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в

вечерних секциях для школьников. Обучение идет по спирали. Обучающиеся проходят одни и те же темы, но с каждым годом и теоретический и практический материал усложняется. Количество повторений при отработке приемов увеличивается.

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям каратэ для подготовки спортивного резерва.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствовать технический и тактический уровень подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;
- подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

**Развивающие:**

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

**Воспитательные:**

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;
- Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- Обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

**Предметные:**

Обучающиеся научатся

- правильному передвижению в базовых стойках;
- технике ударов руками и ногами;
- различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..

**Метапредметные :**

- Обучающиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Обучающиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;

• Обучающиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей.

### ***Организационно-педагогические условия реализации***

Язык реализации: русский.

***Форма обучения*** очная,

***Особенности реализации***

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### ***Условия набора и формирования групп***

Программа предназначена для детей 7-16 летнего возраста. В группы 1 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей и допуска врача к занятиям каратэ). 1 год обучения – не более 15 человек.

Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Некоторые дети чувствуют, что им трудно добиться в каратэ высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировок, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим тренировкам и т.п.

Иногда бывает и так, что каратист занимается год или два, но затем оставляет каратэ. Чаще всего это случается с каратистами, которые отстают в развитии физическом качеств (особенно в скорости, в быстроте реакции, в овладении техническими навыками) и не имеют необходимых для каратистов психических качеств (смелости, решительности и воли к победе).

Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

### ***Формы организации и проведения занятий***

Предполагается ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

### ***Формы занятий:***

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);

- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования;
- выезд с родителями на показательные соревнования;
- организация и выезд на летние тренировочные сборы;
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

***Формы организации деятельности детей на занятии:*** групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

### ***Материально-техническое обеспечение занятий***

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ:

- Татами (16 кв.м.);
- Гимнастический мат -10 шт.
- Гантели различных масс – 15 шт.
- Скакалка гимнастическая – 15 шт.
- Лапы на руки – 15 шт.

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.

• Протектор – 1 шт.

**Необходимое кадровое обеспечение программы.** Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	беседа
2	Возникновение и развитие каратэ	10	5	5	беседа
3	Специальная техническая подготовка	56	28	28	педагогическое наблюдение
4	Специальная тактическая подготовка	60	30	30	педагогическое наблюдение
5	Общефизическая подготовка	74	37	37	выполнение нормативов
6	Соревнования	12	4	8	соревнование
7	Контрольное занятие	2	2	-	выполнение упражнений (зачет)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>107</b>	<b>109</b>	

Утвержден  
приказ № 203/у-І от 30.08.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 444  
Фрунзенского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ А.Г. Андреев

**Календарный учебный график**  
реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
**«КАРАТЭ»**  
на 2023/2024 уч.год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
<b>1</b>	<b>1.10.</b>	<b>25.05.</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	<b>3 раза по 2 часа</b>

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 444 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 1  
от 30.08.2023г.

Утверждена  
приказом № 203/у-І от 30.08.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 444  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ А.Г. Андреев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе  
**«КАРАТЭ»**

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет

Разработчик: Цыльев Валерий Андреевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);

- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района;

#### Развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;

- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

#### Воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

#### **Предметные:**

- Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;
- Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;

#### **Метапредметные :**

- Учащиеся смогут методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий.

### **Календарно - тематическое планирование и содержание**

№ п.п	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			Содержание занятия	Дата	
		всего	теория	практика		По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	2	Теория. Форма одежды, расписание, мероприятия. Темы программы. Техника безопасности		

2	Возникновение и развитие каратэ	2	1	2	Теория. Возникновение и развитие каратэ Практика Ознакомление с историей каратэ		
3	Жесты судей	2	1	2	Теория. Жесты судей Практика Практическое применение знаний		
4	Обучение технике передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	2	Теория. Техника передвижения в стойке дзекуцу дачи Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
5	Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	2	Теория. Техника передвижения в стойке какуцу дачи Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
6	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	2	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
7	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	2	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
8	Упражнения с набивными мячами	2	1	2	Практика Работа в парах		
9	Офп, силовая подготовка	2	1	2	Практика Работа в парах		
10	Удары руками по лапам	2	1	2	Теория. Удары руками по лапам Практика. Отработка ударов на лапах		
11	Удары руками по лапам	2	1	2	Практика Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара		
12	Прямой удар ногой	2	1	2	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
13	Удар справа ногой	2	1	2	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара		

14	Удара слева ногой	2	1	2	Теория. Удара слева ногой. Практика Техника удара		
15	Удар рукой справа	2	1	2	Теория. Удар рукой справа. Практика Отработка навыка удара		
16	Удар рукой слева	2	1	2	Теория. Удар рукой слева Практика. Самоконтроль за техникой удара		
17	Блок аге-уке вперед	2	1	2	Теория. Блок агеуке вперед . Практика. Самоконтроль за траекторией руки при блоке		
18	Блок аге-уке назад	2	1	2	Теория. Блок агеуке назад. Практика Самоконтроль за траекторией руки при блоке		
19	Блок соте-уке вперед	2	1	2	Теория. Блок сотеуке вперед . Практика Самоконтроль за техникой блока		
20	Блок уче-уке вперед	2	1	2	Теория. Блок сотеуке вперед . Практика. Самоконтроль за техникой блока		
21	Блок сюто-уке вперед	2	1	2	Теория. Блок сютоуке вперед. Практика Самоконтроль за техникой блока		
22	Тренировочный спарринг	2	1	2	Практика. Один атакуют другой защищается и контратакует		
23	Изучение Передвижения в кумитэ	2	1	2	Практика Передвижение в стойке базовым стэпом		
24	Плавное передвижение в стойке киба дачи	2	1	2	Теория. Плавное передвижение в стойке киба дачи Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		

25	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	2	Теория. Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
26	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	2	Теория. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи. Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
27	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2	1	2	Теория. Плавное передвижение в стойке некаши-дачи Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
28	Переход из стойки кибя-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	2	Теория. Переход из стойки кибя-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика Самоконтроль за коленями		
29	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриоридачи	2	1	2	Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика Самоконтроль за центром тяжести в стойке		
30	ОФП, СФП	2	1	2	Практика Упражнение на укрепления рук и ног		
31	Растяжка	2	1	2	Практика Шпагат, махи ногами		
32	Растяжка в парах	2	1	2	Практика Практика Шпагаты в парах		
33	Игровая тренировка	2	1	2	Практика Спортивные игры		
34	Гохон-кумитэ	2	1	2	Теория. Гохонкумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях		
35	Гохон-кумитэ	2	1	2	Практика Защита		
36	Гохон-кумитэ	2	1	2	Практика. Атака		

37	Гохон кумитэ	2	1	2	Практика Выполнение задания по команде Хадзи ме		
38	Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	2	Теория. Блок гедан барай в стойке дзенкуцу дачи. Практика Блок гедан-барай выполнять ребром руки		
39	Блок уче-уке в стойке кибя- дачи	2	1	2	Теория. Блок учеуке в стойке кибя- дачи. Практика В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.		
40	Блок аге-уке в стойке какуцу-дачи	2	1	2	Теория. Блок агеуке в стойке какуцудачи. Практика. Самоконтроль за техникой движение руки и ног		
41	Игровая тренировка	2	1	2	Практика Игры с мячом		
42	ОФП	2	1	2	Практика Упражнения на укрепления спины и живота		
43	СФП	2	1	2	Практика Упражнения со жгутами.		
44	Соревнования по каратэ	2	1	2	Практика Посещение соревнований по каратэ		
45	Показ видео материалов	2	1	2	Практика Показ фильма про каратэ “Удар Дракона”		
46	Работа в парах	2	1	2	Практика Упражнения в парах		
47	Упражнения со скакалкой	2	1	2	Практика. Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции		
48	Отработка защиты	2	1	2	Практика Работа над устойчивостью во время блока		
49	Изучения блоков ударов	2	1	2	Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео, рассказ		

50	Изучения блоков ударов	2	1	2	Практика Просмотр видео, рассказ.		
51	ОФП	2	1	2	Практика Выполнение упражнений		
52	Знакомство со стойкой Урадзенкуцу дачи	2	1	2	Теория. Стойка. Урадзенкуцу дачи. Практика Обратная стойка		
53	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	2	1	2	Практика. Тренировка в режиме соревнований		
54	Отработка ударов руками	2	1	2	Практика Удар рукой кидзами-цки		
55	Отработка ударов руками	2	1	2	Практика Удар рукой гьяку-цки		
56	Игровая тренировка	2	1	2	Практика Игры в парах		
57	Передвижение в стойке назад	2	1	2	Практика Самоконтроль за плавностью передвижения		
58	Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	1	2	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке. Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги.		
59	Передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2	1	2	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком соте уке Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги		
60	Передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2	1	2	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком соте уке. Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги		

61	Передвижение в стойке назад с блоком сютто-уке	2	1	2	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком сютто-уке . Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги		
62	Тактическая подготовка	2	1	2	Практика. Беседа. ОФП		
63	Игровая тренировка	2	1	2	Практика. Командные игры		
64	Защита блоком сютто- уке	2	1	2	Теория. Защита блоком сютто- уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону		
65	Защита блоком агеуке	2	1	2	Теория. Защита блоком аге-уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону		
66	Защита блоком учеуке	2	1	2	Теория. Защита блоком уче-уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону		
67	Защита блоком соте-уке	2	1	2	Теория. Защита блоком соте-уке Практика. Контратаку выполнять в открытую зону		
68	Отработка удара ногой	2	1	2	Практика Удар ногой мавашаи-гери джодан		
69-	Посещение соревнований	2	1	2	Практика Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2022”		
70	Игровая тренировка	2	1	2	Практика . Упражнения в парах		
71	Работа в парах	2	1	2	Практика Упражнения в парах		
72	Контрольно занятие	2		2	Зачет. Выполнение заданных упражнений		
	Итого	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>			

Темы, предлагаемые обучающимся одинаковы на протяжении всех трех лет обучения, однако количество повторений увеличивается от года к году. Со второго года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки. На втором году обучения, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в условиях боя. Вначале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов в условиях боя. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Обучающиеся второго и третьего года обучения изучают более сложные технические приемы.

## **Литература**

Для педагога:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

3. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

5. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече  
Год издания: 2000;

6. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994;

7. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр ”Ладомир” М. 2001;

8. Миямото Мусаси “Книга пяти колец” - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999;

9. Программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов.1992.

Для детей и родителей:

1. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2004;

2. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований

3. /Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;

4. Лучшее каратэ. Том 1. Полный обзор Автор: Масатоши Накаяма

## **Оценочные материалы**

Для получения объективной информации используют следующие виды аттестации:

- входная (сентябрь).

- текущая( в основном педагогическое наблюдение),

- промежуточная (декабрь, май) – открытые занятия,

Входная аттестация в начале года формирует понимание уровня физической подготовки обучающихся.

Текущая аттестация во время всего учебного года даёт возможность оценить состояние обучающихся в течение дня.

С помощью промежуточной аттестации (декабрь и май) определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В качестве аттестации юных спортсменов на практике принято использовать педагогические наблюдения и беседу.

Общими критериями деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях

### Основные критерии подготовленности обучающихся по годам обучения

#### Критерии освоения.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет	Назвал и выполнил без ошибок

Умения и навыки проверяются во время участия детей в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май).

#### а) Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 14,5 с;
- бег 800 м – 2 мин 50 с.;
- прыжки в длину с разбега – 4,00 м;
- подтягивания на перекладине 8 раз;
- отжимания в упоре лежа – 10 раз.

б) Критерии технической подготовки: воспитанники после первого полугодия обучения сдают вводный экзамен на 10

кю включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед тоже самое
2. Вперед аге-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
3. Вперед сото-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
4. Вперед учи-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Поворот. Вперед тоже самое, шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан. Поворот. Вперед тоже самое.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Тоже самое.
8. Шизен- тай. Чоку-тски-чудан (5раз).

Воспитанники в конце 1 года обучения сдают технический экзамен на белый пояс 9 кю (белый пояс) включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед ои-тски-джодан.
2. Вперед аге-уке. Аге-уке назад.
3. Вперед сото-уке. Соте-уке назад.
4. Вперед учи-уке. Уче – уке назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Сюто-уке назад.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.

7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми.Шизентай.
8. Чоку-тски-чудан 5 раз.
9. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.