

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 444 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 30.08.2024г.

Утверждена
приказом № 216/у от 30.08.2024г.
Директор ГБОУ СОШ № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ А.Г. Андреев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КАРАТЭ»

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 14 – 17 лет

**Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Программа «Каратэ» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Адресатом программы являются обучающиеся 14-17 лет, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинское разрешение.

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.

Уровень освоения программы – базовой.

Объем и срок освоения программы – Данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (72 часа).

Отличительные особенности программы

Особенностью 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. В процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

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, пытаюсь 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.

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

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ;
- научить правильному передвижению в базовых стойках;
- научить технике ударов руками и ногами;
- научить различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- научить технике ударов ногами: «маваши-гери», «ура-маваши-гери», «уширо-гери с разворотом» и др..
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- изучить основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;

Развивающие:

- развить умения методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- овладеть в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить потребность в здоровом образе жизни и снизить уровень заболеваемости;
- развить положительную мотивацию и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- воспитать нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Планируемые результаты

Личностные:

Обучающиеся:

- приобретут волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма.
- сформируют уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Предметные:

- обучающиеся узнают с историей возникновения и развития каратэ;
- узнают основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особенно – кихону);
- будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ.

Обучающиеся научатся

- в совершенстве техникой передвижения 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;
- овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- разовьют качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- снизят уровень заболеваемости, появиться потребность в здоровом образе жизни
- разовьют положительная мотивация и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.

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 14-17 летнего возраста. В группы обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей и допуска врача к занятиям каратэ) 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 физическом развитии (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 проведения 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;

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

№ 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	2	1	1	беседа
3	Специальная техническая подготовка	18	9	9	педагогическое наблюдение
4	Специальная тактическая подготовка	20	10	10	педагогическое наблюдение
5	Общефизическая подготовка	26	13	13	выполнение нормативов
6	Соревнования	3	1	2	соревнование
7	Контрольное занятие	1	1	-	выполнение упражнений (зачет)
	ИТОГО:	72	36	36	

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1	2.09.	25.05.	36	72	72	2 раза по 1 часу

Рабочая программа на 2024-2025 учебный год

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- научить правильному передвижению в базовых стойках.

Развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- овладеть техникой передвижения в базовых стойках;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить положительную мотивацию и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.
- развить потребность в здоровом образе жизни и снизить уровень заболеваемости.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- воспитать нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам и бережное отношение к инвентарю.

Планируемые результаты

Личностные:

- обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;
- приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма.
- обучающиеся сформируют уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а бережное отношение к инвентарю.

Предметные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
 - Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;
 - Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга.
 - узнают с историей возникновения и развития каратэ.
- Обучающиеся научатся
- в совершенстве техникой передвижения 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..
 - узнают основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особенно – кихону).

Метапредметные :

- узнают основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особенно – кихону);
 - узнают с историей возникновения и развития каратэ;
- Обучающиеся научатся
- в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;

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	1	Теория. Форма одежды, расписание, мероприятия. Темы программы. Техника безопасности. Практика. Беседа по теме занятия. Контроль. Беседа.		
2	Возникновение и развитие каратэ	2	1	1	Теория. Возникновение и развитие каратэ Практика Беседа по теме: история каратэ. Контроль. Беседа.		
3	Жесты судей	2	1	1	Теория. Жесты судей Практика Практическое применение знаний. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
4	Обучение технике передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. Техника передвижения в стойке дзекуцу дачи. Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
5	Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Теория. Техника передвижения в стойке какуцу дачи Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
6	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Теория. Упражнения у гимнастической стенки Практика Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
7	Упражнения на гимнастической	2	1	1	Теория. Упражнения у гимнастической стенки		
	стенке				Практика Укрепление мышц спины и пресса.		

					Контроль. Педагогическое наблюдение.		
8	Упражнения с набивными мячами	2	1	1	Теория. Упражнения с набивными мячами Практика. Работа в парах Контроль. Педагогическое наблюдение.		
9	Офп, силовая подготовка	2	1	1	Практика. ОФП. Работа в парах. Контроль. Выполнение нормативов.		
10	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам Практика. Отработка ударов на лапах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
11	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам . Практика Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
12	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение		
13	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение		
14	Удара слева ногой	2	1	1	Теория. Удара слева ногой. Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение		
15	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа. Практика Отработка навыка удара. Контроль. Педагогическое наблюдение		

16	Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Самоконтроль за техникой удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
17	Блок аге-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок агеуке вперед. Практика. Самоконтроль за траекторией руки при блоке. Контроль. Педагогическое наблюдение		
18	Блок аге-уке назад	2	1	1	Теория. Блок агеуке назад. Практика Самоконтроль за траекторией руки при блоке. Контроль. Педагогическое наблюдение		
19	Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сотеуке вперед. Практика Самоконтроль за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
20	Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок уче-уке вперед. Практика. Самоконтроль за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
21	Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика Самоконтроль за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
22	Тренировочный спарринг	2	1	1	Теория. Спарринг. Практика. Один атакуют другой защищается и контратакует. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

23	Изучение Передвижения в кумитэ	2	1	1	Теория. Передвижения в кумитэ Практика Передвижение в стойке базовым стэпом. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
24	Плавное передвижение в стойке киба дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке киба дачи Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
25	Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке . Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
26	Тактическая подготовка	2	1	1	Теория. Тактическая подготовка. Практика. ОФП. Контроль. Выполнение нормативов.		
27	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	2	1	1	Практика. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Соревнование.		
28	Защита блоком сюто- уке	2	1	1	Теория. Защита блоком сюто- уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
29	Защита блоком агеуке	2	1	1	Теория. Защита блоком аге-уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
30	Защита блоком учеуке	2	1	1	Теория. Защита блоком уче-уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

31	Защита блоком соте-уке	2	1	1	Теория. Защита блоком соте-уке Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
32	Отработка удара ногой	2	1	1	Теория. Зачем нужна отработка. Практика Удар ногой маваша-гери джодан. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
33	Посещение соревнований	2	1	1	Практика Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2022”		
34	Игровая тренировка	2	1	1	Теория. Игры в каратэ. Практика. Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
35	Работа в парах	2	1	1	Теория. Работа в парах. Практика Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
36	Контрольно занятие	2		2	Практика. Выполнение заданных упражнений. Контроль. Зачет.		
	Итого	72	34	38			

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ. Правила и методика судейства в каратэ	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.

2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый Спортинвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д.)	педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	учебные бои, наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь. Терминология, жестикауляция.	учебные бои, соревнование

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 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 объёмов 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).

1 год обучения

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 полугода 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.

Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

Промежуточную и итоговую аттестацию осуществляет комиссия в составе трех специалистов по каждому виду программы:

- А – выполнил все упражнения (зачет);
- В – выполнил все упражнения на 80% (зачет);
- С – выполнил все упражнения на 60% (зачет)

