

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова

ЦЕНТР «ДОВЕРИЕ»

Принята на заседании
педагогического совета ДДТ
от 03.03.2025 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОАУ ДО ДДТ
«Вдохновение» города Кирова

/Савиных В.Н./

Приказ № 84а от 03.03.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ. СТАРТ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 учебных года

Возраст детей: 7 – 9 лет

**Автор-составитель:
Петелин Денис Вячеславович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ. СТАРТ»**

Пояснительная записка

Уровень– ознакомительный

Направленность- физкультурно-спортивная

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление администрации г. Кирова от 14.11.2014 № 4917-П «Устав муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГБУ ДО «Дворец творчества Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

Актуальность

В условиях всеобщей интеграции и глобализации, а также безграничного доступа во всемирную сеть, проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом стоит как никогда остро. Неотъемлемой составляющей каратэ киокусинкай является соблюдение этикета додзё, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам.

Занятия каратэ киокусинкай открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Систематические занятия данным видом единоборств, способствуют развитию таких физических качеств, как силы, быстрота, выносливость, гибкость, координация. А также способствует умственному и психическому развитию: переключение внимания, мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность.

Кроме того, занятия каратэ киокусинкай прививают детям стремление к ведению здорового образа жизни, что сказывается на здоровье и трудоспособности как конкретного человека, так и общества в целом. Также занятия по программе «Каратэ киокусинкай. Старт» дает возможность более успешным спортсменам подготовиться к участию в соревнованиях, способствуют развитию волевых качеств – сила воли, целеустремленность, выдержка, мужество.

Значимость программы для региона.

Увеличение уровня вовлеченности населения города Кирова в занятия физической культурой и спортом.

Карате Киокусинкай входит в базовый вид спорта Кировской области. Программа позволяет дать хороший старт юным спортсменам, которые в будущем могут представлять регион на турнирах различного уровня.

Идеи, отличительные особенности данной программы от уже существующих:

- 1) ориентирована не только на физическое развитие детей, но и на их нравственное развитие;
- 2) комплексное развитие спортсмена для участия в соревнованиях разных видов (таких как «ката» - технический комплекс формальных упражнений, и «кумите» - поединок, спарринг)

Новизна.

В программе сочетаются принципы отечественной системы спортивной подготовки с принципами преподавания восточных боевых искусств.

Так же в программу включен раздел «Знаменитые каратисты России» для формирования общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, чувства гордости за историю России.

Возраст обучающихся 7 - 9 лет

Объём, срок освоения, режим занятий:

- общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 2 учебных года -216 академических часов
- в год - 108 академических часов
- в неделю - 3 академических часа (занятия 3 раза в неделю по 1 академическому часу)
- академический час – 40 минут

Количество обучающихся в группе

8-15 человек в группе.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, семинар, беседа, лекция, соревнования, экзамен.

Особенности организации образовательного процесса

Группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Требование - наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятия в секции карате.

Состав группы – постоянный.

Цель: физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей посредством занятий Каратэ Киокусинкай.

Задачи программы:

Личностные задачи

1. Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании.
2. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Предметные задачи

1. Формировать систему знаний, умений для сдачи экзамена на пояс (10 кю – 1 год обучения, 9 кю – второй год обучения).
2. Познакомить с правилами этикета додзё.

Метапредметные задачи

1. Формировать умения планировать и регулировать свою деятельность.
2. Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий с взрослыми и детьми разного возраста.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

1. Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм.
2. Владение культурой здорового образа жизни.

Предметные результаты:

1. Сформированы знания, умения для сдачи экзамена на пояс 10, 9 кю.
3. Учащиеся знают и применяют правилами этикета додзё.

Метапредметные результаты.

1. Умение планировать и регулировать свою деятельность.
2. Умение выстраивать коммуникацию.

На протяжении всех ступеней образования реализуется программа ДДТ воспитания, направленная на формирование базовых национальных ценностей: социальная солидарность, человек, семья, патриотизм, гражданственность, труд, творчество, наука, искусство, здоровье, природа.

1 год обучения

Задачи

Личностные задачи

- Формировать умение соблюдать правила поведения в социуме.
- Формировать умение соблюдать правила личной гигиены.

Предметные задачи:

- Формировать знания, умения для сдачи экзамена на пояс 10 кю.
- Познакомить учащихся с правилами этикета додзё.

Метапредметные задачи:

- Развивать умение ставить цель познавательной деятельности.
- Развивать умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками.

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- Соблюдает правила поведения в социуме.
- Соблюдает правила личной гигиены.

Предметные результаты:

- Сформированы знания, умения для сдачи экзамена на пояс 10 кю.
- Учащиеся знают и применяют правилами этикета додзё.

Метапредметные результаты

- Учащиеся умеют самостоятельно ставить цель познавательной деятельности.
- Учащиеся умеют взаимодействовать с педагогом и сверстниками.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Правила техники безопасности	2	2		
3	Общая физическая подготовка	30		30	Соревнование в группе
3.1	Силовые упражнения	10		10	Контрольные измерения
3.2	Акробатические упражнения	10		10	Контрольные измерения
3.3	Упражнения на гибкость	10		10	Контрольные измерения
4.	Техническая подготовка	14	4	10	Экзамен на 10 кю (Кю-тест)
4.1	Кихон	7	2	5	
4.2	Ката	7	2	5	
5.	Специальная подготовка	55	10	45	Контрольные поединки в группе
5.1	Атакующие действия	35	5	30	
5.2	Защита	20	5	15	
6	Беседы, встречи, соревнования	6	2	4	
	Всего	108	19	89	

Содержание

Тема1. Организационное занятие.

Теория: комплектование группы. Заполнение личной карточки учащегося. Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, соревнования, поездки, открытые занятия).

Практика – не предусмотрена.

Тема 2. Правила техники безопасности

Теория: правила поведения в здании ДДТ «Вдохновение», спортивном зале. Правила поведения на соревнованиях и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Раздел 3: Общая физическая подготовка.

3.1. Силовые упражнения.

Теория: правила и техника выполнения физических упражнений.

Практика: силовые упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъём корпуса, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, упражнение «Лодочка».

3.2. Акробатические упражнения.

Теория: правила и техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Основные акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, через плечо, из боевой стойки, длинный кувырок, мостик, стойка на руках у стены).

3.3. Упражнения на гибкость.

Теория: важность и значение растяжки, правила и техника выполнения упражнений.

Практика: упражнения на гибкость. Прямой, правый, левый шпагат.

Раздел 4: Техническая подготовка.

1.1. Кихон.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: кихон (отработка базовой техники). Кихон-ката на 10 кю. Удары руками (сейкенмороте цуки, сейкен ой-цуки). Блоки (Дзёдан-уке, гедан-барай) Удары ногами (Хидзагаммен-гери, кин-гери). Иппон-кумите ити, ни.

1.2. Ката.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: ката (технический комплекс). Тайкёку сонно ити.

Раздел 5: Специальная подготовка.

5.1. Атакующие действия.

Теория: объяснение применения техники атакующих действий.

Практика: отработка основных стоек, передвижений и ударов, применяемых на соревнованиях. Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки). Удары ногами (хидза-гери, чудан, мавашихидза-гери, мае-гери, мавашигери).

5.2. Защита.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: отработка основных стоек, передвижений и блоков (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки).

Раздел 6: Беседы, встречи соревнования

Теория: Зарождение каратэ в мире боевых искусств. Знаменитые каратисты региона, России. Киокусинкай каратэ – специфика и особенности стиля. Этикет и ритуал спортивного зала (додзе). Формирование здорового образа жизни. Просмотр видеоматериалов.

Практика: участие в спортивных сборах, мастер-классы под руководством чемпионов по каратэ; походы выходного дня; выезд в спортивные загородные лагеря.

Второй год обучения

Задачи

Личностные задачи

- Формировать умение соблюдать правила поведения в социуме, применять знания о нормах и ценностях в поведении.

- Формировать умение соблюдать правила личной гигиены и рационального режима дня.

Предметные задачи:

- Формировать знания, умения для сдачи экзамена на пояс 9 кю.
- Познакомить учащихся с правилами этикета додзё.

Метапредметные задачи

- Развивать умение ставить, удерживать и достигать цель познавательной деятельности.
- Развивать умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками в конкретной деятельности.

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- Соблюдает правила поведения в социуме, применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении.
- Соблюдает правила рационального режима дня и правила личной гигиены.

Предметные результаты:

- Сформированы знания, умения для сдачи экзамена на пояс 9 кю.
- Учащиеся знают и применяют правилами этикета додзё.

Метапредметные результаты

- Учащиеся умеют самостоятельно ставить и удерживать цель познавательной деятельности, умеют достигать её с помощью педагога, умеют самостоятельно контролировать выполнение отдельных действий.
- Учащиеся умеют взаимодействовать с педагогом и сверстниками в конкретной деятельности, слушают и вступают в диалог, участвуют в коллективном обсуждении проблемы.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Правила техники безопасности	2	2		
3	Общая физическая подготовка	15		15	Соревнование в группе
3.1	Силовые упражнения	5		5	Контрольные измерения
3.2	Акробатические упражнения	5		5	Контрольные Измерения
3.3	Упражнения на гибкость	5		5	Контрольные измерения
4.	Техническая подготовка	14	4	10	Экзамен на 9 кю (Кю-тест)
4.1	Кихон	7	2	5	
4.2	Ката	7	2	5	
5.	Специальная подготовка	70	10	60	Контрольные поединки в группе

5.1	Атакующие действия	35	5	30	
5.2	Защита	35	5	30	
6	Беседы, встречи соревнования	6	2	4	
	Всего	108	19	89	

Содержание.

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: комплектование группы. Заполнение личной карточки учащегося. Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, соревнования, поездки, открытые занятия).

Практика – не предусмотрена

Тема 2. Правила техники безопасности

Теория: правила поведения в здании ДДТ «Вдохновение», спортивном зале. Правила поведения на соревнованиях и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Раздел 3: Общая физическая подготовка. Увеличивается интенсивность и количество упражнений.

3.1. Силовые упражнения.

Теория: правила и техника выполнения физических упражнений.

Практика: силовые упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъём корпуса, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

3.2. Акробатические упражнения.

Теория: правила и техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, борцовский мост, длинный кувырок, фляг, стойка на руках).

3.3. Упражнения на гибкость.

Теория: важность и значение растяжки, правила и техника выполнения упражнений.

Практика: упражнения на гибкость. Прямой, правый, левый шпагат.

Раздел 4: Техническая подготовка.

4.1. Кихон.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: кихон (отработка базовой техники). Кихон-ката на 9 кю. Удары руками (ага-учи, сейкен гиаку-цуки). Блоки сото-уке, ути-уке). Удары ногами маэ-гери). Самбон-кумите.

4.2. Ката.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: ката (технический комплекс). Тайкёку сонно ни.

5.1. Специальная подготовка.

5.1. Атакующие действия.

Теория: дальняя, средняя, ближняя дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры.

Практика: Отработка основных блоков и ударов, применяемых на соревнованиях. Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки). Блоки (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагери-чудан, маваши-хидзагери-чудан, маэ-гери, маваши-гери, уширо-гери).

5.2. Защита.

Теория: объяснение применения техники.

Практика: отработка основных блоков (сото-уке, защита от ударов в голову, накладки).

Раздел 6: Беседы, встречи соревнования

Теория: история развития каратэ в России и Кировской области. Просмотр видеоматериалов.

Практика: участие в спортивных сборах, мастер-классы под руководством чемпионов по каратэ; походы выходного дня; выезд в спортивные загородные лагеря.

Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» г. Кирова на учебный год утверждается приказом директора.

- 1. Начало учебного года – 1 сентября.**
- 2. Продолжительность учебного года – круглый год.**
- 3. Срок реализации бюджетных ДООП – 36 учебных недель.**
- 4. Продолжительность академического часа – 40 минут для детей школьного возраста.**
- 5. Форма обучения – очная.**
- 6. Продолжительность учебной недели – 7 дней.**

Учреждение работает без общего выходного дня (ежегодно).

Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации.

7. Режим работы учреждения в период школьных каникул:

- по временному расписанию, составленному на период каникул;
- в форме походов, экскурсий, соревнований;
- могут создаваться различные объединения с постоянным и переменным составом детей.

8. Аттестация учащихся проводится:

- декабрь – промежуточная аттестация;
- май – промежуточная аттестация;

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования ежегодно на каждую учебную группу после ее комплектования.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса в необходимы:

- помещения: спортивный зал с мягким покрытием;
- оборудование, спортивный инвентарь:

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 2 кг)	Комплект	20
2.	Весы напольные	Штук	1
3.	Лапа боксерская	Пар	10
4.	Макивара	Штук	10
5.	Мат гимнастический-напольное покрытие	штук	10
6.	Жилеты защитные	Штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	3
8.	Секундомер	Штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	Штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	3
12.	Защита «Рыцарь»	Комплект	5

Информационное обеспечение

Видео соревнований и ссылки на интернет источники - для показа примеров соревнований.

Внешний диск- накопитель информации.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования имеющий достаточную квалификацию для работы.

Требование к безопасности

Инструкции по технике безопасности, пункты: 03, 05, 07, 08, 09, 12, 13.

Аттестация учащихся

Формы аттестации

1. Контрольные поединки в группе
2. Экзамен на пояс
3. Зачет по ОФП (соревнования в группе)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, тестирование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования, участие в аттестационных экзаменах и получение пояса.

Оценочные материалы

С целью управления качеством образовательного процесса в ДДТ разработан мониторинг результативности образовательной деятельности, позволяющий определить достижение учащимися планируемых результатов.

1. Диагностика личностных результатов

Отслеживание личностных результатов происходит при помощи основного эмпирического метода исследования – наблюдения.

Наблюдение проводится лонгитудно на протяжении учебного года. Результаты заносятся в протокол, обрабатываются количественно, интерпретируются (Приложение 1).

2. Диагностика предметных результатов

Физическая подготовка - учащиеся оцениваются по нормативам.

Тактическая подготовка - по контрольным поединкам в группе.

Техническая подготовка – оценивается по результатам кю-теста.

(Приложение 2).

3. Диагностика метапредметных результатов. (Приложение 3).

По итогам мониторинга составляется сводная таблица результативности образовательной деятельности (Приложение 4).

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное образование.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, этическая беседа, внушение, инструктаж, пример);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации);
- методы стимулирования (соревнование, поощрение, порицание).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы и летние спортивные лагеря;
- квалификационные экзамены
- соревнования различного уровня;
- показательные выступления.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Примерный план проведения занятия по каратэ кекусинкай. Старт.:

5 мин.- организационный момент: переключка, постановка перед учащимися целей и задач занятия;

10 мин.- разминка;

5 мин.- ОФП;

15 мин.- СП;

5 мин.- подведение итогов занятия.

Важной составляющей программы являются учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочные сборы проводятся в каникулярное время и являются продолжением годичной программы.

Учебно-тренировочные сборы предполагают три занятия в день. Первое занятие- пробежка, растягивающие упражнения, выполнение ката. Второе занятие – работа в парах, кумитэ. Третье занятие – общая физическая подготовка, спортивные игры.

Список литературы

Для педагога.

1. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования - 2018. – 393 с.
2. Хуторской А.В. Педагогика. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. [Текст] / Хуторской А.В. - СПб.: Питер. —2019. – 608 с.
3. Швыдкая Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая – 2019. – №6 (42). – С. 32–34.
4. Арнейл, С. Б. Танюшкин А. И. Фомин В. П. Технические нормативы кёкусинИФК [Текст]: учебно-методическое пособие / С. Б. Арнейл. – М.: Орбита-М, 2011 (8 выпусков)
5. Барышниква, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебное пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2. —018. 1. —7

Для родителей

1. Каратэ киокушинкай в мире единоборств superkarate.ru
2. Арнейл, С. Б. Танюшкин А. И. Фомин В. П. Технические нормативы киокусинИФК [Текст]: учебно-методическое пособие / С. Б. Арнейл. – М.: Орбита-М, 2011 (8 выпусков).

Для детей

1. Арнейл, С. Б. Танюшкин А. И. Фомин В. П. Технические нормативы киокусинИФК [Текст]: учебно-методическое пособие / С. Б. Арнейл. – М.: Орбита-М, 2011 (8 выпусков)
2. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил. (0+)

Диагностика личностных результатов

Возраст 7-9 лет

№ п/п	Фамилия Имя	Применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении в социуме		Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Соблюдает правила поведения в социуме, применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении	Соблюдает правила рационального режима дня и правила личной гигиены.	
1				
2				
Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

Диагностика предметных результатов

Физическая подготовка

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели				Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Физическая подготовка				
		Нормативы				
		Подтягивание на пе- рекладине	Сгибание-разгиба- ние рук в упоре лежа	Подъем корпуса лежа, руки за голо- вой, ноги согнуты	Прыжок в длину с места	
1.						
2.						
3.						
	Групповой итог					

Физическая подготовка. Нормативы Зависит от возраста спортсмена. (нормативы взяты со стандартов тестов ГТО)										
		7 лет			8 лет			9 лет		
		Уровни			уровни			уровни		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Подтягивание на перекладине	Количество раз	1	3	4	2	3	4	2	3	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	10	12	16	7	10	17	10	13	22
Подъем корпуса лежа, руки за головой, ноги согнуты	Количество раз за 1 мин.	21	24	35	21	24	35	27	32	42
Прыжок в длину с места	Расстояние в сантиметрах.	105	115	135	105	115	135	130	140	160

1 год обучения

Техническая подготовка

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели			Индивидуаль- ный итог (низкий, сред- ний, высокий уровни)
		Техническая подготовка (10 кю-тест)			
		Удары руками (сейкенмороте цуки, сейкен ой-цуки). Блоки (Дзёдан-уке, гедан-барай) Удары ногами (Хидзагаммен-гери, кин-гери). Иппон-кумите ити, ни. Ката (технический комплекс). Тайкёку сонно ити.			
		Знание названий техник	Выполнение техники на претендующий пояс	Качество выполнения техники (концентрация, сила)	
1.					
2.					
3.					
	Групповой итог				

2 год обучения

Техническая подготовка

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели			Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Техническая подготовка (9 кю-тест)			
		Удары руками (ага-учи, сейкен гиаку-цуки). Блоки (сото-уке, ути-уке). Удары ногами (маэ-гери). Самбон-кумите. Ката Тайкёку сонно ни.			
		Знание названий техник	Выполнение техники на претендующий пояс	Качество выполнения техники (концентрация, сила)	
1.					
2.					
3.					
	Групповой итог				

Специальная подготовка

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели			Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Специальная подготовка			
		Стойка и передвижение	Атакующие действия и защита	Воля к победе	
1.					
2.					
3.					
	Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

Диагностика метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия Имя	Умение планировать и регулировать свою деятельность.	Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий с взрослыми и детьми разного возраста.	Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Умеет самостоятельно ставить и удерживать цель познавательной деятельности, умеет достигать её с помощью педагога, умеет самостоятельно контролировать выполнение отдельных действий.	Умеет взаимодействовать с педагогом и сверстниками в конкретной деятельности, слушает и вступает в диалог, участвует в коллективном обсуждении проблемы.	
1				
2				
Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

Сводная таблица результативности образовательной деятельности

МОАУ ДО Дом детского творчества «Вдохновение»

Группа _____ Педагог _____ Дата проведения _____

№	Фамилия, имя ребенка	Присутствие в группе		Личностная результативность		Предметная результативность		Метапредметная результативность	
		на 01.10	на 01.06						
				Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая
1									
10									
	Средний по группе								