

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Муниципального образования город Краснодар
Средняя общеобразовательная школа №10 имени 59 гвардейской
Краснознаменной Краматорской стрелковой дивизии

РАССМОТРЕНО
МО учителей ФК
Швачко А.И. _____
Протокол №1 от 28.08.2024

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР
Попович Л.В. _____
Протокол №1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ СОШ №10
Швачко Л.П. _____
Приказ № 451 от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВОСТОЧНОМУ
БОЕВОМУ ЕДИНОБОРСТВУ КАРАТЭ (СПОРТИВНАЯ
ДИСЦИПЛИНА "СЕТОКАН" ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-14 ЛЕТ).

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (2 часа в неделю)

Составитель: Даулятшина Мария Васильевна
Учитель физической культуры

Краснодар 2024/2025 г.

Пояснительная записка

Основы здорового образа жизни человека закладываются в дошкольном возрасте. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. Сухомлинский В.А. подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности, основу которому могут дать восточные единоборства.

Многие авторы (Вещиков Ф.А., Черкашин И.А., Бельц В.Э., Похорук О.Ю.) отмечают благотворное влияние восточных единоборств на нервно-мышечную систему, подвижность суставов, развитие связочного аппарата, увеличение мышечной силы, повышение выносливости организма, а также формирование целостной личности, которой свойственны такие качества, как универсальность, т.е. способность проявляться и достигать необходимых результатов в самых различных сферах деятельности и познания, и развитие духовного компонента индивидуального здоровья человека, определяемого личностным уровнем, стоящим на основе целей и ценностей жизни, нравственной ориентации, менталитета по отношению к себе, природе и обществу.

Восточное боевое единоборство, как вид спорта, получило признание в Российской Федерации в октябре 2005 года приказом № 631 Федерального агентства по физической культуре и спорту от 18 октября 2005 года, код - 1180001311Я. В этом же году были разработаны и утверждены Федеральным агентством по физической культуре и спорту нормы, требования и условия их выполнения для включения в Единую всероссийскую спортивную классификацию.

В 2006 году вид спорта «Восточное боевое единоборство» был включен во второй раздел всероссийского реестра видов спорта и спортивных дисциплин – «Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне».

Изначально восточное боевое единоборство составляли пять спортивных дисциплин, в разное время включенные во всероссийский реестр видов спорта: кудо (приказ № 631 от 18 апреля 2005 года), вьет во дао (приказ № 562 от 25 августа 2006 года), сётокан (приказ № 845 от 29 декабря 2006 года),

кобудо (приказ № 885 от 19 декабря 2008 года), сито-рю (приказ № 885 от 19 декабря 2008 года). В июне 2017 года спортивная дисциплина «Кудо» вышла из состава вида спорта «Восточное боевое единоборство» и была объявлена самостоятельным видом спорта, включенным в первый раздел всероссийского реестра видов спорта, приказом № 502 Министерства спорта Российской Федерации от 9 июня 2017 года.

Спортивная дисциплина «Сито-рю» в виде спорта «Восточное боевое единоборство» появилась 19 декабря 2008 г. приказом № 885. «Ф внесении

изменений во Всероссийский реестр видов спорта по восточному боевому единоборству» Федерального агентства по физической культуре и спорту.

Правила проведения соревнований по Сито-рю следующим образом характеризуют данные дисциплины.

Кумите – личные, командные и лично-командные соревнования по поединкам между двумя спортсменами, использующими условные удары руками и ногами и бросковую технику, регламентируемые Правилами соревнований и Положением о соревнованиях.

Ката - личные, командные и лично-командные соревнования по выступлениям со стандартизованными формальными стилевыми комплексами, состоящими из комбинаций технических приемов, демонстрируемых спортсменами/командами согласно Правилам соревнований и Положению о соревнованиях.

В СССР каратэ-до Сито-рю зародилось благодаря Тэцуо Сато - прямому ученику Мандзо Ивата. Тэцуо Сато жил в СССР с 1968 по 1984 годы. Учась в университете дружбы народов им. П.Лумумбы, Сато-сэнсэй преподавал каратэ-до Сито-рю Сито-кай. Мастерство Сато-сэнсэя, его дар учителя способствовали неуклонному росту числа его учеников с каждым годом.

Мощным толчком к развитию каратэ-до Сито-рю Сито-кай в России стал приезд в 1980 году Мандзо Ивата и проведение семинара и аттестации на черный пояс. В этом же году все группы занимающихся Сито-рю были организационно объединены и зарегистрированы в Японской Федерации Каратэ-до Сито-рю Сито-кай как 75-ый Московский филиал.

В 1990 году была создана Федерация каратэ-до Сито-кай СССР, переименованная в 1992 году в Федерацию каратэ-до Сито-рю России. Президентом Федерации был избран Дубинин В.А., Генеральным секретарем Репин А.И.. Благодаря Тэцуо Сато каратэ-до Сито-рю начало развиваться в Грузии, Белоруссии и других бывших Советских республиках.

С 1980 по 1988 год, несмотря на запрет на занятия каратэ-до в СССР, ученики Сато-сан, продолжали тренироваться, с честью перенеся трудный период не только, не растеряв, а приобретя новых многочисленных сторонников в разных уголках бывшего СССР.

С 1990 года по 1996 год в Россию неоднократно приезжали ведущие японские мастера каратэ-до Сито-рю Сито-кай. Было аттестовано около ста учеников на первые, вторые, третьи и четвертые даны.

В ноябре 1990 года был проведен 1-ый Международный турнир по каратэ-до Сито-рю Сито-кай с участием японских спортсменов.

С 1990 по 2000 год проведено девять Чемпионатов России среди взрослых и пять Чемпионатов России среди детей по каратэ-до Сито-рю.

3 апреля 2004 года в Москве состоялась внеочередная конференция Федерации каратэ-до сито-рю России, на которой рассматривались вопросы дальнейшего развития стиля сито-рю в России. Делегаты конференции удовлетворили заявление Дубинина Валерия Анатольевича Анатольевича о сложении с себя полномочий президента Федерации, избрав на этот пост Вугина Игоря Робертовича. Новый президент хорошо известен в спортивных

кругах как неоднократный чемпион Вооруженных Сил СССР, чемпион Советского Союза в тяжелой весовой категории по вестилевому каратэ. На конференции были подтверждены полномочия Репина Алексея Ивановича в качестве генерального секретаря Федерации каратэ-до Сито-рю России.

В последние годы наблюдается значительный рост желающих изучать каратэ-до Сито-рю в Российской Федерации (в основном благодаря проведению семинаров, аттестаций и спортивных мероприятий в различных регионах Российской Федерации с участием Сато-сэнсея) и на сегодняшний день количество взрослых занимающихся составляет примерно 10.000 человек, а количество детей около 40000 человек.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия единоборствами ведут учащихся к познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Восточное боевое единоборство «Сетокан» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: дети 7-14 лет

Срок реализации программы: 1 год (42 недели).

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Объем программы: 72 часа

Наполняемость групп: до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 мин.)

Целью данной программы является: формирование всесторонне развитой личности, укрепление и сохранение здоровья детей, физическое и нравственное воспитание учащихся посредством занятий каратэ.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;

- познакомить учащихся с правилами личной и общественной гигиены;

обучить:

- основам техники выполнения комплекса физических упражнений;

- основам техники подвижных игр;

- начальным навыкам и умениям выполнения основных элементов восточного боевого единоборства «Сетокан»;

- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;

- гармонично развивать все органы и системы организма детей;

- расширять диапазон двигательных умений и навыков;

- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;

- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и единоборствами;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;

- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и компетентного общественного поведения;

- формировать у занимающихся гигиенические навыки;

- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения учащиеся должны

знать:

- основные понятия и их определение;

- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в спортивном зале

- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;

- правила основных подвижных игр;

- принципы и основы закаливания.

уметь:

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и

подготовленностью;

- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр

- выполнять основные элементы техники восточного боевого единоборства «Сито-рю»

- выстраивать режим дня и выполнять его.

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;

- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками

- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Форма представления результатов: открытое занятие для родителей в конце учебного года, участие в показательных выступлениях, соревнованиях

Формы аттестации: аттестация на 9 кю(белый пояс)

Оценочные материалы: аттестационная программа на 9 кю, утвержденная всемирной федерацией карате-до Сетокан JKI

Что должен знать и уметь ребенок в результате работы на
конец года

1. Основы строевой подготовки;
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (10-30 раз);
3. Подтягивание на высокой перекладине с поддержкой тренера (до 8-10 раз);
4. Приседания (до 30-40 раз);
5. «Лодочка» (до 30 раз);
6. Подъем ног из положения лежа на спине (до 30-40 раз);
7. Подъем туловища из положения лежа на спине (до 30-40 раз);
8. «Березка»;
9. «Мостик»;
10. «Ласточка»;
11. Прыжки на скакалке (до 100 раз);
12. Гимнастический кувырок лицом вперед со страховкой тренера;
13. Гимнастический кувырок спиной вперед со страховкой тренера;
14. Счет на японском языке от 1 до 10;
15. Ритуал и сопровождающую терминологию;
16. Программа 8 кю (желтый пояс) со всей терминологией;
17. Основы перемещения в спортивном поединке;
18. Основы ударной и блокирующей техники спортивного поединка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5	0,5		Беседа
.	Личная и общественная гигиена	0,5	0,5		Опрос
.	Закаливание организма	0,5	0,5		Опрос
.	Режим дня и его выполнение	0,5	0,5		Опрос
.	Общая физическая подготовка	34	1	33	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
.	Технико-тактическая подготовка	12	1	11	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
.	Открыто занятие	2		2	Опрос родителей
.	Контрольные испытания	2		2	Аттестация, нормативы по ОФП
	Итого	72	5	67	

Учебно-тематический план для детей 7-14 лет

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Знакомство с занимающимися. Изучение ритуала в начале и конце занятия. Изучение строевой подготовки	40 мин.
2	Изучение техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой. Изучение техники подтягивания на перекладине	40 мин.
3	Изучение техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой. Изучение техники подтягивания на перекладине	40 мин.
4	Изучение техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой. Изучение техники подтягивания на перекладине	40 мин.
5	Совершенствование техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой	40 мин.
6	Совершенствование техники прямого удара рукой, прямого и бокового удара ногой	40 мин.
7	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу, блока «Рука-меч». Изучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа	40 мин.

8	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу, блока «Рука-меч». Изучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа	40 мин.
9	Изучение техники восходящего, нисходящего блоков, блока снаружи-внутри, изнутри-наружу, блока «Рука-меч». Изучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лежа	40 мин.
10	Изучение техники передней позиции натянутого лука. Изучение техники прыжка на скакалке	40 мин.
11	Изучение техники передней позиции натянутого лука. Изучение техники прыжка на скакалке	40 мин.
12	Изучение техники задней позиции натянутого лука	40 мин.
13	Изучение техники задней позиции натянутого лука	40 мин.
14	Изучение техники стойки «Сумоиста»	40 мин.
15	Изучение техники стойки «Сумоиста»	40 мин.
16	Совершенствование техники передней, задней позиций натянутого лука, стойки «Сумоиста»	40 мин.
17	Совершенствование техники передней, задней позиций натянутого лука, стойки «Сумоиста»	40 мин.
18	Совершенствование техники передней, задней позиций натянутого лука, стойки «Сумоиста», гимнастического кувырка лицом вперед	40 мин.
19	Изучение техники перемещений в передней позиции натянутого лука. Совершенствование техники гимнастического кувырка лицом вперед	40 мин.
20	Изучение техники перемещений в задней позиции натянутого лука. Изучение техники гимнастического кувырка лицом вперед	40 мин.
21	Изучение техники перемещений в стойке «Сумоиста». Изучение техники гимнастического кувырка лицом вперед	40 мин.
22	Совершенствование техники перемещения в передней, задней позициях натянутого лука, стойке «Сумоиста»	40 мин.
23	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара рукой, ногой, восходящего, нисходящего блоков, блоков снаружи-внутри, изнутри-наружу. Изучение техники выполнения «Березки»	40 мин.
24	Изучение техники перемещения в передней позиции натянутого лука и выполнения прямого удара рукой, ногой, восходящего, нисходящего блоков, блоков снаружи-внутри, изнутри-наружу. Изучение техники выполнения «Березки»	40 мин.
25	Изучение техники перемещения в задней позиции натянутого лука и выполнения блока «Рука-меч» Изучение техники гимнастического кувырка спиной вперед	40 мин.

26	Изучение техники перемещения в задней позиции натянутого лука и выполнения блока «Рука-меч» Изучение техники гимнастического кувырка спиной вперед	40 мин.
27	Изучение техники перемещения в стойке «Сумоиста» и выполнения бокового удара ногой. Изучение техники гимнастического кувырка спиной вперед	40 мин.
28	Изучение техники перемещения в стойке «Сумоиста» и выполнения бокового удара ногой. Изучение техники гимнастического кувырка спиной вперед	40 мин.
29	Совершенствование техники перемещения в ранее изученных позициях с выполнением ударной и блокирующей техники. Изучение техники выполнения «Ласточки»	40 мин.
30	Совершенствование техники перемещения в ранее изученных позициях с выполнением ударной и блокирующей техники. Изучение техники выполнения «Ласточки»	40 мин.
31	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
32	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
33	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
34	Изучение техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
35	Изучение техники пятишажного спарринга	40 мин.
36	Изучение техники пятишажного спарринга	40 мин.
37	Изучение техники пятишажного спарринга	40 мин.
38	Изучение техники пятишажного спарринга	40 мин.
39	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
40	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
41	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
42	Совершенствование техники пятишажного спарринга	40 мин.
43	Совершенствование техники пятишажного спарринга	40 мин.
44	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
45	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
46	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
47	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
48	Совершенствование техники кихон 9 кю (перемещение в передней позиции натянутого лука с прямыми ударами рукой и ногой, восходящим, нисходящим блоками, блоками снаружи-внутри, изнутри-наружу)	40 мин.
49	Совершенствование техники кихон 9 кю (перемещение в передней позиции натянутого лука с прямыми ударами рукой и ногой, восходящим, нисходящим блоками, блоками снаружи-внутри, изнутри-наружу)	40 мин.
50	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
51	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
52	Совершенствование техники пятишажного спарринга	40 мин.
53	Изучение техники перемещения в спортивном поединке	40 мин.

54	Изучение техники перемещения в спортивном поединке	40 мин.
55	Изучение основ блокирующей и ударной техники в спортивном поединке	40 мин.
56	Изучение основ блокирующей и ударной техники в спортивном поединке	40 мин.
57	Изучение основ блокирующей и ударной техники в спортивном поединке	40 мин.
58	Совершенствование техники кихон 9 кю	40 мин.
59	Совершенствование техники кихон 9 кю	40 мин.
60	Совершенствование техники пятишажного спарринга	40 мин.
61	Совершенствование техники перемещения, блокирующей и ударной техники в спортивном поединке	40 мин.
62	Совершенствование техники кихон 10 кю	40 мин.
63	Совершенствование техники пятишажного спарринга	40 мин.
64	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
65	Совершенствование техники ката Тайкеоку Шодан	40 мин.
66	Открытое занятие	40 мин.
67	Открытое занятие	40 мин.
68	Совершенствование техники пятишажного спарринга	40 мин.
69	Совершенствование техники пятишажного спарринга	40 мин.
70	Совершенствование техники пятишажного спарринга	40 мин.
71	Нормативы по ОФП	40 мин.
72	Аттестация на кю 9	40 мин.

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания ОФП используются три типа занятий: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Дидактические материалы:

- Правила игры в спортивных играх, соревнованиях, эстафетах.
- Правила судейства в спортивных играх, соревнованиях, эстафетах.
- Положение о соревнованиях.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации подвижных игр с разными видами инвентаря.
- Инструкции по охране труда.

Средства:

1. Гимнастические маты;
2. Гимнастические коврики;
3. Скакалки;
4. Перекладина;
5. Шведская стенка.

Контрольно-измерительные материалы

Формы и способы проверки результативности

Для проверки теоретических знаний используются устные опросы, тестовые задания.

Оценка практических результатов заключается в систематической сдаче нормативов.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение, тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных заданий, участие в конкурсах, соревнованиях, акциях, анкетирование, беседа являются методами отслеживания педагогом основных компетенций.

Инструментарий контроля: карта мониторинга, лист самооценки, оценочные листы наблюдений инструктора диагностические карты.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя входящий, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Вводный контроль (цель – определения стартового уровня развития детей). Осуществляется в форме упражнения - теста и опроса. Цель: выявить, какими базовыми знаниями и творческими способностями обладает учащийся.

Текущий контроль. Контролирует усвоение учебного материала по мере прохождения темы. Цель данного вида контроля - анализ хода формирования знаний и умений. Может проводиться в форме собеседования, обсуждения, творческой деятельности, участие в конкурсах и внутренних соревнованиях.

Тематический контроль. Проводится после изучения целого раздела. Контролирует усвоение обучающимися всей темы. Осуществляется в форме сдачи нормативов. При этом учитывается качество и количество выполненных нормативов, умение применять полученные знания, умения и навыки при выполнении нормативов. Итоговый контроль. Контролирует знания, умения, навыки и основные компетентности усвоенные за весь учебный курс. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов, соревнований.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, физической подготовленности. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.

Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности

Контрольн ые упражнения	Уровень					
	вы сокий	сре дний	низ кий	вы сокий	сре дний	низ кий
	Мальчики			Девочки		

Метание мешочка в даль (метры)	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места(сантиметры)	11 8 – 120	11 5 – 117	10 5 – 114	11 6 – 118	11 3 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Ко снуться лбом колен	Ко снуться ладонями пола	Ко снуться пальцами пола	Ко снуться лбом колен	Ко снуться ладонями пола	Ко снуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (секунды)	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 400 м	Без учета времени					

Аттестация на 9 кю в соответствии с программой, одобренной Всемирной федерацией карате-до Сетокан

Список литературы

1. Беджиев С.В. Сётокан каратэ-до. – Искусство России, 1994. – 553 с.
2. Гичин Фунакоши. Каратэ-до – мой образ жизни. – Феникс, 1999г. – 128с.
3. Гробылёв А.М. Становление сито-рюкаратэ-до. – М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.
4. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб.для слушателей образовательных учреждений и подразделений доп. проф. образования. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с., ил.
5. Дубинин В.В., Дубинин В.А., Репин А.И. Каратэ-до Сито-рю: иллюстрированное пособие. Часть первая – М.: Информационный центр каратэ-до Сито-рю России, 2000. – 52 с.
6. Капралова А.М., Гибадуллин И.Г. Особенности планирования тренировочного процесса в виде спорта «Восточное боевое единоборство» (спортивные дисциплины «Сито-рю», «Сётокан») / Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса: Международная научно-практическая конференция, 26-27 февраля 2015 / ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов»; Набережночелнинский филиал ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Набережные Челны: РИО НИСПТР; Изд-во НФ Поволжский ГАФКСиТ, 2015. – 420 с. (стр. 80)
7. Марков В.В. Карате-до в системе физического воспитания школьников (программа по карате-до для 1 – 11 классов): учебное пособие. – Донецк: Донбасс, 2011. – 169 с.
8. Марков В.В., Гульев И.Л. Сётокан. Правила соревнований / В.В. Марков – Донецк: ДонНУ, 2012. – 113 с.
9. Марков В.В., Гульев И.Л. Программа подготовки по спортивной дисциплине Сётокан вида спорта Восточное боевое единоборство для детско-

юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства / В.В. Марков – Москва, 2014. – 160 с.

10. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика /Ю.Е. Маряшин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.

11. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 2 Каратэ. Основы. – М.:Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 144 с.

12. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 3 Кумитэ 1. – М.: Ладомир,ООО «Издательство АСТ», 2000. – 140 с.

13. М. Накаяма Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 5. Хеаны. Текки. – М.:Ладомир, АСТ, 1999. – 142 с.

14. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 6. Бассай. Канку. – М.: ООО

«Издательство АСТ»; «Ладомир», 2001. – 142 с.

15. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 7. Джиттэ, Хангецу, Эмпи.

– М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000. – 144 с.

16. Накаяма М., Дрэгэр Ф. Донн. Практическое карате для всех / Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 288 с.: ил. – (Боевые искусства).

17. Правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство», утвержденные 17.04.2010 приказом №339 министром спорта РФ В.Л. Мутко

18. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств: учеб.пособие / А.А. Передельский. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с.

19. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С., Марков С.Н. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования, Коломна, 2013. – 74 с.

20. Семенюк А.П., Гамов С.В. Словарь-пособие по каратэ-до. – Куйбышев.: типография «Бланк», 1990. – 56 с.

21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2 изд., исир., и доп. – М: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.

Список Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru

2. Официальный сайт ОФСОО «Федерация карате-до Сито-рю России»: www.shitoryu.ru

3. Официальный сайт Российского союза боевых искусств: www.rsbi.ru

4. Официальный сайт японской ассоциации карате: www.jka.org.jp