

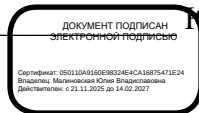
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 96 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
протокол от «31» августа 2026г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от «01» сентября 2026 г. № 406
Директор Ю.В. Малиновская



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Искусство боя»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Разработчик: Новожилова Ольга Анатольевна,
заведующий отделением ДОД, методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Систематическое занятие спортом способствует развитию всех групп мышц: спины, груди, мышц плечевого пояса, рук, живота, ног увеличению функциональных возможностей организма, профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией, а также всестороннему гармоничному развитию личности.

Единоборства во всех формах своей деятельности способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Адресат: Обучающиеся 7–15 лет без медицинских противопоказаний к занятиям единоборствами и физкультурой. Программа допускает разный стартовый уровень физической и технической подготовки: за счёт дифференцированных заданий и поэтапного усложнения материала каждый ребёнок сможет осваивать навыки в комфортном темпе. Группы формируются с учётом возраста и уровня подготовленности (при необходимости).

Актуальность программы. В современных условиях растёт потребность в формировании у детей и подростков не только физической силы, но и дисциплины, самоконтроля, умения управлять эмоциями и действовать ответственно. Единоборства как вид двигательной активности оптимально решают эту задачу: они развивают все физические качества (силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость), формируют правильную двигательную культуру и одновременно воспитывают морально-волевые качества.

Для возраста 7–15 лет занятия единоборствами дают безопасную и структурированную нагрузку: техника осваивается поэтапно, от простых элементов к более сложным, с обязательным соблюдением техники безопасности и врачебного контроля. Программа учитывает разный уровень подготовки и позволяет каждому ребёнку прогрессировать в индивидуальном темпе.

Важный аспект — воспитание культуры спортивного поведения и этики: уважение к сопернику, понимание границ допустимого, умение проигрывать и извлекать уроки из ошибок. Это особенно ценно в подростковом возрасте, когда формируются жизненные установки. Кроме того, навыки самозащиты и уверенного поведения повышают психологическую устойчивость и снижают уровень тревожности.

Уровень освоения программы базовый. Данный уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Объём и срок реализации – Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов – 288. Первый год – 144 часа. Второй год – 144 часа.

Цель программы: Сформировать у обучающихся базовые навыки единоборств и устойчивую мотивацию к регулярным занятиям спортом, развить физические качества и психоэмоциональную устойчивость, а также воспитать ценности дисциплины, уважения к правилам и традициям боевых искусств, ответственности за свои действия.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить базовые элементы единоборств: стойки, перемещения, удары руками и ногами, приёмы защиты (блоки, уклоны, нырки, уходы).
- Изучить правила техники безопасности при работе со снарядами, утяжелителями и в парах, а также основы врачебного и самоконтроля.
- Ознакомиться с историей единоборств, правилами соревнований, судейской терминологией и жестами (на уровне, достаточном для понимания и участия).
- Научиться применять простые тактические принципы в учебных спаррингах и технических заданиях.

Развивающие:

- Развивать физические качества: силу, скорость, гибкость, ловкость и выносливость средствами общей и специальной физической подготовки.
- Формировать координацию движений, пространственное мышление и способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.

- Развивать способность к саморегуляции: управление эмоциями, концентрация внимания, преодоление страха и неуверенности.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, ответственность за соблюдение правил безопасности и этических норм.
- Формировать уважение к тренеру, партнёру и сопернику, культуру спортивного поведения.
- Прививать ценности честной борьбы, взаимопомощи, поддержки более слабых, соблюдения спортивной этики.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- Демонстрирует технически верные базовые элементы: стойки, перемещения, удары руками и ногами, приёмы защиты (блоки, уклоны, нырки, уходы) — в статике, динамике и в простых комбинациях из 3–4 элементов без грубых ошибок.
- Выполняет спарринг в облегчённом режиме (без полного контакта) с соблюдением правил и техники безопасности; контролирует силу и дистанцию, применяет простые тактические приёмы (выбор дистанции, смена темпа, ложные действия, работа на контратаках).
- Знает и соблюдает правила техники безопасности в зале, правила работы со снарядами и утяжелителями, правила взаимодействия в парах.
- Называет и объясняет 5–7 типичных нарушений правил соревнований, понимает последствия этих нарушений; знает судейскую терминологию и жесты на базовом уровне.
- Применяет навыки самоконтроля: фиксирует нагрузку и самочувствие, отмечает прогресс по нормативам, сообщает тренеру о дискомфорте.

Метапредметные:

- Планирует и корректирует свои действия в рамках учебного задания: выбирает стойку, дистанцию, тип защиты или удара, адаптирует тактику под условия упражнения или спарринга.
- Взаимодействует в паре и группе: соблюдает безопасную дистанцию, договаривается о темпе и силе действий, использует короткие сигналы, даёт и принимает обратную связь в позитивном ключе.
- Анализирует свои и чужие действия: по памяти или по коротким видеофрагментам называет 2–3 ошибки или правильных действия, предлагает 1–2 варианта улучшения.
- Управляет эмоциональным состоянием: применяет простые приёмы саморегуляции (дыхание, фокус внимания) для снижения волнения перед спаррингом или выступлением, сохраняет конструктивное поведение в напряжённых ситуациях.

Личностные:

- Проявляет устойчивый интерес к занятиям, готовность тренироваться регулярно, демонстрирует дисциплину и соблюдение правил.
- Уважает тренера, партнёров и соперников, поддерживает более слабых участников, помогает новичкам освоить базовые элементы.
- Осознаёт ценность дисциплины, старания и систематической работы для достижения результата; понимает, что сила и техника должны сочетаться с этикой и ответственностью.
- Гордится достижениями отечественного спорта, проявляет интерес к истории единоборств, уважительно относится к традициям боевых искусств.

Организационно – педагогические условия программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: возможность реализации программы с использованием электронного обучения и с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: организация образовательного процесса построена с учетом психолого-педагогических особенностей и потребностей обучающихся и направлена на достижение обучающимися устойчивого интереса к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию, следованию основным принципам здорового образа жизни.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может быть использовано и самообучение, организуемое по средствам воздействия обучаемого с образовательными ресурсами.

Для реализации программы применяются образовательные Интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи при возможном применении дистанционного обучения, используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

Условия набора в коллектив: приём в секцию осуществляется по желанию (по заявлению родителей), проявляющие интерес к здоровому образу жизни и спорту. Занятия проводятся с учетом психофизиологических возможностей обучающихся и возрастных особенностей. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку.

Условия формирования групп: группы могут формироваться как разновозрастные, так и разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: Первый год - не менее 15 человек;

Второй год - не менее 12 человек.

Формы проведения занятий: Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: встреча, игра, лекция, мастер-класс, соревнование, турнир, чемпионат.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной ДОП:

фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение:

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- специальное покрытие на пол (татами);
- набивные мячи;
- теннисные мячи;
- скакалки;
- скамейки;
- утяжелители.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в области физкультуры и спорта.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 406
от «01» сентября 2026
Директор ГБОУ СОШ №96
_____Ю.В.Малиновская

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Искусство боя»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	26.05	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа или 4 раз в неделю по 1 академическому часу.
2 год	01.09	26.05	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа или 4 раз в неделю по 1 академическому часу.

Академический час равен 45 минутам.

Рабочая программа

Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

- Освоить базовые стойки, способы перемещений и правильную постановку корпуса и ног.
- Изучить классификацию и технику выполнения основных ударов руками и ногами в статике и медленном темпе.
- Овладеть базовыми приёмами защиты: блоками, уклонами, нырками, уходами — без контакта, в учебных условиях.
- Усвоить правила техники безопасности при работе в зале, со снарядами и утяжелителями, а также правила взаимодействия с партнёром.
- Познакомиться с историей единоборств, базовыми правилами соревнований, гигиеническими требованиями и основами врачебного контроля и самоконтроля.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества (гибкость, силу, скорость, ловкость, выносливость) через комплексы ОФП, адаптированные к возрасту 7–15 лет.
- Формировать координацию движений, пространственное ориентирование и способность быстро реагировать на простые сигналы и изменения условий.
- Развивать навыки самоконтроля: умение отслеживать самочувствие, фиксировать простые показатели (пульс, усталость, прогресс по нормативам), сообщать тренеру о дискомфорте.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину и ответственное отношение к соблюдению правил безопасности и распорядка занятий.
- Формировать уважительное отношение к тренеру, партнёрам и традициям единоборств; прививать культуру спортивного поведения.
- Развивать готовность поддерживать товарищей, помогать новичкам, соблюдать принципы честной борьбы и этичного взаимодействия.

Планируемые результаты

Предметные:

- Демонстрирует правильную базовую стойку и перемещения (шаги, приставные движения, повороты) без грубых ошибок в 80–90% попыток.
- Выполняет удары руками (прямой, боковой) и ногами (прямой, круговой) в статике и на медленной скорости, соблюдая ключевые элементы техники (положение корпуса, перенос веса, возврат в стойку) в 70–80% попыток.
- Применяет базовые приёмы защиты (блоки, уклоны, уходы) в учебных заданиях без контакта, контролируя дистанцию.
- Знает и соблюдает правила техники безопасности в зале, правила работы со снарядами, основы самоконтроля и гигиены.
- Называет 5–7 основных правил соревнований и объясняет 2–3 типичных нарушения (пробежка, неправильный контакт и т. п.).

Метапредметные:

- Планирует свои действия в рамках простого задания: выбирает стойку, дистанцию, тип защиты или удара по указанию тренера.
- Взаимодействует с партнёром в паре: соблюдает безопасную дистанцию, договаривается о темпе и силе действий, корректно принимает обратную связь.
- Анализирует 1–2 типичные ошибки в своей технике (по подсказкам тренера) и предлагает способы их исправления.
- Применяет навыки самоконтроля: следит за самочувствием, фиксирует простые показатели, соблюдает правила восстановления и гигиены.

Личностные:

- Проявляет устойчивый интерес к занятиям, готовность тренироваться регулярно и соблюдать дисциплину.
- Уважает тренера и партнёров, поддерживает новичков, соблюдает этические нормы поведения в коллективе.

- Осознаёт важность самоконтроля и ответственности за свои действия на площадке; понимает, что сила и техника требуют дисциплины и контроля.

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ. Правила поведения в спортивном зале. Правила пожарной безопасности.	1	1		Педагогическое наблюдение, опрос устный.
1.2	История развития единоборств. Гигиенические знания и навыки. Правила соревнований.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	1	1		Педагогическое наблюдение, опрос устный.
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
1.5	Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Необходимость физической подготовки для спортсмена.	1	1		Педагогическое наблюдение, опрос устный.
2.2	Упражнения на развитие гибкости.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
2.3	Упражнения на развитие скорости.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
2.4	Упражнения на развитие силы.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
2.5	Упражнения на развитие ловкости.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
2.6	Упражнения на развитие выносливости.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Значение и место СФП в процессе тренировки.	1	1		Беседа, опрос устный.
3.2	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.3	Удары руками. Классификация ударов руками.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.4	Удары ногами. Классификация ударов ногами.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.5	Основные приемы защиты: блоки, уклоны, нырки, уходы.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.6	Приемы защиты руками.	10	1	9	Педагогическое наблюдение.

					Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.7	Защитные действия ногами.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.8	Стойки, позы, перемещения.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
4. Техническая подготовка					
4.1	Изучение техник нападения и защиты.	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
4.2	Правила работы со снарядами, с утяжелителями.	7	1	6	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
4.3	Правила и техника безопасности при работе с партнером.	7	1	6	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
5. Психологическая подготовка спортсмена					
5.1	Управление эмоциональным состоянием.	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
5.2	Спортивная этика.	2	2		Беседа, опрос устный.
5.3	Психологическая подготовка.	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
6.	Итоговое занятие.	2		2	Беседа, награждение.
	Итого:	144	28	116	

Содержание программы первого года обучения.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ и ОТ. Правила поведения в спортивном зале. Правила пожарной безопасности.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

1.2 История развития единоборств. Гигиенические знания и навыки. Правила соревнований.

Теория: Древние культуры (Древний Египет, Месопотамия). Античные цивилизации Греции и Рима. Первые Олимпийские игры. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий, использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях укрепления здоровья и закаливания.

Практика: выполнение комплекса общефизический упражнений и выполнение практических заданий педагога.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Анатомические сведения. Суставы. Виды суставов. Функции суставов. Движение в суставах. Объём движений (амплитуда, размах).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

1.4 Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена. Витаминизация, физические средства восстановления (массаж).

Практика: выполнение комплекса общефизический упражнений и выполнение практических

заданий педагога.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

1.5 Психологическая, волевая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена.

Теория: Управление эмоциональным состоянием. Спортивная этика. Цель и задачи психологической подготовки спортсмена. Морально-волевая подготовка и ее цель и задачи в подготовке спортсмена.

Практика: Тренинг на повышение психологической устойчивости. Выполнение комплекса общефизических упражнений и выполнение практических заданий педагога.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Тестирование.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Необходимость физической подготовки для спортсмена.

Теория: Развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации) и формирование двигательных навыков.

Формы контроля: Беседа, опрос устный.

2.2 Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Свобода движений. Снижение риска травм. Статические упражнения (растяжка). Динамические упражнения (на увеличение амплитуды движения). Снижение мышечного напряжения.

Практика: Выполнение упражнений (статическая растяжка) на улучшение осанки, снижения риска травм, для поддержки здоровья опорно-двигательного аппарата. Упражнения на дыхание.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2.3 Упражнения на развитие скорости.

Теория: Упражнения на развитие скорости (скоростных способностей). Двигательные действия в минимальный промежуток времени. Быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Практика: Бег. Интервальные тренировки — чередование отрезков бега в быстром и медленном темпе на протяжении всей дистанции. Прыжки. Плиометрические прыжки в сторону. Точечные прыжки.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2.4 Упражнения на развитие силы.

Теория: Упражнения на развитие силы (силовые тренировки). Укрепление мышц, улучшение баланса и замедление возрастной потери мышечной ткани. Сила — способность мышц противостоять сопротивлению и создавать усилие. Изометрические упражнения (без движения, но с напряжением мышц).

Практика: Упражнения с внешним сопротивлением и с собственным весом (отжимания, подтягивания различными хватами, подъём ног в висе). Изометрические упражнения. Статический пресс. Статические отжимания. Боковая планка. Статические приседания.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2.5 Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Влияние ловкости на спортивные результаты. Улучшение координации движений, баланса и скорости реакции.

Практика: Упражнения на координацию и контроль движений. Реактивные шаги (reactive steps). Упражнения на скорость смены направления и темпа. Боковые прыжки через препятствие (боковую ловкость и контроль движений). Лестничные упражнения («змейка», «I-drill» или «zig-zag»). Выпады с прыжком (сила ног и мощность прыжка).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2.6 Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Повышение повседневной продуктивности и жизненного тонуса. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Помощь в борьбе с усталостью. Улучшение спортивных показателей.

Практика: Длительный бег на средней интенсивности. Интервальный бег. Темповый бег. Кросс.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Значение и место СФП в процессе тренировки.

Теория: Значение специальной физической подготовки (СФП) в процессе тренировки и развитие физических качеств, а также функциональных возможностей организма, которые влияют на достижение высокого спортивного результата.

Формы контроля: Беседа, опрос устный.

3.2 Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Теория: Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Распределение внимания.

Практика: Простейшие комбинации ударов руками и ногами. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки. Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки. Простые обманные движения.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.3 Удары руками. Классификация ударов руками.

Теория: Ударные поверхности рук. Способы выполнения ударов руками. Удары различными ударными поверхностями рук.

Практика: Отработка техники ударов руками: поэлементная отработка основных составляющих удара рукой; отработка технического действия удара рукой в целом (без партнера); отработка технического действия удара рукой в движении (без партнера); отработка ударных действий на снарядах (подушки, лапы, мешки).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.4 Удары ногами. Классификация ударов ногами.

Теория: Ударные поверхности ног. Техника основных ударов ногами.

Практика: Отработка техники ударов ногами: поэлементная отработка основных составляющих удара ногой; отработка технического действия удара ногой в целом (без партнера); отработка технического действия удара ногой в движении (без партнера); отработка ударных действий на снарядах (подушки, лапы, мешки).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.5 Основные приемы защиты: блоки, уклоны, нырки, уходы.

Теория: Приемы защиты. Бок. Уклон. Нырок. Уход.

Практика: отработка технических навыков основных приемов защиты. Отработанных технических действий в свободных спаррингах на тренировках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.6 Приемы защиты руками.

Теория: Успешная защита – это быстрая реакция и развитое внимание.

Практика: Отработка техники защиты. Приемы защиты руками.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых

упражнений.

3.7 Защитные действия ногами.

Теория: Успешная защита – это быстрая реакция и развитое внимание.

Практика: Отработка техники защиты. Отработка защитных действий ногами.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.8 Стойки позы перемещения.

Теория: Стойки, позы, перемещения. Боевые стойки. Позы и перемещения. Шаги. Скольжение. Повороты. Перемещение в стойках.

Практика: Упражнения направленные на развитие техники перемещений и поворотов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

4. Техническая подготовка.

4.1 Изучение техник нападения и защиты.

Теория: Техника нападения и различные удары, приемы. Техника защиты. Методы. Приемы.

Практика: Отработка приемов со снарядами с партнерами. Выполнение упражнений, направленных на развитие двигательного фонда умений и навыков. Тренировка без соперника для изучения основ техники нападения и защиты; тренировка с условным соперником для отработки дистанционных, временных и ритмических характеристик действий; тренировка с партнёром для развития тактических качеств — скорости и точности подвижных реакций.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

4.2 Правила работы со снарядами, с утяжелителями.

Теория: Правила работы со снарядами, с утяжелителями. Техника безопасности при работе со снарядами.

Практика: Отработка приемов со снарядами и с утяжелителями.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

4.3 Правила и техника безопасности при работе с партером.

Теория: Техника безопасности и правила при тренировке с партнером. Спарринг (кумите).

Практика: Отработка приемов со снарядами с партнерами. Выполнение упражнений, направленных на развитие двигательного фонда умений и навыков. Тренировка без соперника для изучения основ техники нападения и защиты; тренировка с условным соперником для отработки дистанционных, временных и ритмических характеристик действий; тренировка с партнёром для развития тактических качеств — скорости и точности подвижных реакций.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

5. Психологическая подготовка спортсмена.

5.1 Управление эмоциональным состоянием.

Теория: Подготовка к состязанию, бою. Управление эмоциональным состоянием.

Практика: Тренинги на повышение психологической устойчивости. Тренинги на совершенствование психических функций и качеств для успешного ведения поединка (самоконтроль, саморегуляция, точность движений, оперативное мышление).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

5.2 Спортивная этика.

Теория: Спортивная этика в единоборствах (опрятность, пунктуальность, уважение к старшим,

концентрация, дисциплина, аккуратность, самоконтроль и др.).

Практика: Тренинги на повышение психологической устойчивости. Тренинги на совершенствование психических функций и качеств для успешного ведения поединка (самоконтроль, саморегуляция, точность движений, оперативное мышление).

Формы контроля: Беседа, опрос устный.

5.3 Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая готовность и ее компоненты.

Практика: Тренинги на повышение психологической устойчивости. Тренинги на совершенствование психических функций и качеств для успешного ведения поединка (самоконтроль, саморегуляция, точность движений, оперативное мышление).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

6. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов. Награждение.

Формы контроля: Беседа. Награждение.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- Совершенствовать технику ударов руками и ногами, приёмов защиты и перемещений в динамике, включая простые комбинации из 3–4 элементов.
- Осваивать базовые тактические принципы: выбор дистанции, смена темпа, ложные действия, работа на контратаках, простейшие взаимодействия в парах.
- Научиться применять технику в облегчённых спаррингах (без полного контакта) с контролем силы и соблюдением правил безопасности.
- Изучить судейскую терминологию и жесты, правила соревнований на уровне, достаточном для понимания и участия; освоить базовые навыки судейства и ведения простой статистики.
- Закрепить навыки самоконтроля и профилактики травматизма, включая оценку нагрузки и восстановление.

Развивающие:

- Повышать уровень специальной физической подготовки: развивать скоростно-силовые качества, специальную выносливость, координацию в условиях, приближённых к соревновательным.
- Развивать способность «читать» ситуацию: видеть свободные зоны, линии передач/ударов, предсказывать действия партнёра, корректировать свои действия по ходу упражнения.
- Совершенствовать навыки саморегуляции: управлять эмоциями, снижать волнение перед спаррингами и выступлениями, концентрироваться на задаче.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственность за личный вклад в результат команды/пары, умение признавать ошибки и помогать их исправлять.
- Развивать культуру спортивного поведения: уважительное отношение к сопернику и судье, принятие решений без агрессии, поддержку команды.
- Прививать ценности дисциплины, старания и систематической работы; формировать понимание, что сила — это ответственность.

Планируемые результаты

Предметные:

- Демонстрирует стабильную технику ударов и защит в динамике: выполняет комбинации из 3–4 элементов без грубых ошибок в 75–85% попыток.
- Участвует в облегчённых спаррингах (без полного контакта), контролирует силу и дистанцию, применяет простые тактические приёмы (смена темпа, ложные действия, контратаки).
- Знает судейскую терминологию и жесты на базовом уровне; называет 5–7 типичных нарушений и объясняет их последствия; может вести простую статистику (фолы, потери, успешные

действия).

- Применяет навыки самоконтроля: фиксирует нагрузку, самочувствие и прогресс по нормативам, использует приёмы восстановления.
- Соблюдает правила безопасности при работе со снарядами, утяжелителями и в парах; своевременно сообщает тренеру о дискомфорте или усталости.

Метапредметные:

- Самостоятельно выбирает тактическое решение в учебной ситуации и корректирует его по ходу задания.
- Организует взаимодействие в паре: распределяет роли (атакующий/защищающийся), договаривается о правилах спарринга, даёт краткие подсказки в позитивном ключе.
- Анализирует игровые эпизоды (по памяти или коротким видеофрагментам): называет 2–3 ошибки или правильных действия и предлагает 1–2 варианта улучшения.
- Управляет эмоциональным состоянием: использует простые приёмы саморегуляции (дыхание, фокус внимания) для снижения волнения перед спаррингом или выступлением.

Личностные:

- Демонстрирует зрелое спортивное поведение: не спорит в спорных моментах, принимает решения судьи, поддерживает команду.
- Проявляет лидерские качества в позитивной форме: помогает новичкам, объясняет простые элементы, мотивирует товарищей.
- Осознаёт ценность дисциплины, старания и систематической работы для достижения результата.
- Уважает традиции боевых искусств, проявляет интерес к истории единоборств и достижениям отечественного спорта.

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ. Правила поведения в спортивном зале. Правила пожарной безопасности.	1	1		Педагогическое наблюдение, опрос устный.
1.2	От древних видов боевых искусств до современных международных соревнований	1	1		Педагогическое наблюдение, опрос устный.
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
1.5	Влияние физических упражнений на организм. Профилактика заболеваемости.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Необходимость физической подготовки для спортсмена.	1	1		Педагогическое наблюдение, опрос устный.
2.2	Упражнения на развитие гибкости.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
2.3	Упражнения на развитие скорости.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
2.4	Упражнения на развитие силы.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
2.5	Упражнения на развитие ловкости.	8	1	7	Педагогическое наблюдение.

					Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
2.6	Упражнения на развитие выносливости.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Значение и место СФП в процессе тренировки.	1	1		Беседа, опрос устный.
3.2	Принципы искусства боя. Базовый принцип тактики. Готовность к бою.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.3	Удары руками. Классификация ударов руками.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.4	Удары ногами. Классификация ударов ногами.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.5	Основные приемы защиты: блоки, уклоны, нырки, уходы.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.6	Приемы защиты руками.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.7	Защитные действия ногами.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.8	Стойки, позы, перемещения.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
4. Тактико-техническая подготовка					
4.1	Совершенствование техник нападения и защиты.	7	1	6	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
4.2	Работа со снарядами, с утяжелителями.	7	1	6	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
4.3	Тренировка в парах. Спарринг.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
5. Судейская подготовка					
5.1	Судейская терминология и жесты.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
5.2	Правила соревнований.	2	1	1	Беседа, опрос устный.
6. Морально-волевая подготовка					
6.1	Подготовка к состязанию.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
6.2	Управление эмоциональным состоянием.	2	1	1	Беседа, опрос устный. Тренинги.
7.	Итоговое занятие.	2		2	Беседа, награждение.
	Итого:	144	26	118	

Содержание программы второго года обучения.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ и ОТ. Правила поведения в спортивном зале. Правила пожарной безопасности.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

1.2: От древних видов боевых искусств до современных международных соревнований.

Теория: История создания и развития единоборств. Древние единоборства. Развитие боевых искусств в современном мире. Международные соревнования по единоборствам.

Практика: выполнение комплекса общефизический упражнений и выполнение практических заданий педагога.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Анатомические сведения. Анатомические термины. Суставы. Адаптационные изменения. Связки. Строение опорно-двигательного аппарата.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

1.4 Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена. Рациональное питание, гигиена сна, уход за кожей. Спортивная терминология.

Практика: выполнение комплекса общефизический упражнений и выполнение практических заданий педагога.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

1.5 Влияние физических упражнений на организм. Профилактика заболеваемости.

Теория: Укрепление опорно-двигательного аппарата. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Улучшение работы органов дыхания. Повышение иммунитета и улучшение состава крови. Рекомендации по физической активности. Профилактика заболеваемости. Закаливание, профилактика простудных заболеваний, меры профилактики.

Практика: Выполнение комплекса общефизический упражнений и выполнение практических заданий педагога.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Тестирование.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Необходимость физической подготовки для спортсмена.

Теория: Физические качества, их развитие (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации) и формирование двигательных навыков.

Формы контроля: Беседа, опрос устный.

2.2 Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Свобода движений. Снижение риска травм. Статические упражнения (растяжка). Динамические упражнения (на увеличение амплитуды движения). Снижение мышечного напряжения.

Практика: Выполнение упражнений (статическая растяжка) на улучшение осанки, снижения риска травм, для поддержки здоровья опорно-двигательного аппарата. Упражнения на дыхание.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2.3 Упражнения на развитие скорости.

Теория: Упражнения на развитие скорости (скоростных способностей). Двигательные действия в минимальный промежуток времени. Быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Практика: Бег. Интервальные тренировки — чередование отрезков бега в быстром и

медленном темпе на протяжении всей дистанции. Прыжки. Плиометрические прыжки в сторону. Точечные прыжки.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2.4 Упражнения на развитие силы.

Теория: Упражнения на развитие силы (силовые тренировки). Укрепление мышц, улучшение баланса и замедление возрастной потери мышечной ткани. Сила — способность мышц противостоять сопротивлению и создавать усилие. Изометрические упражнения (без движения, но с напряжением мышц).

Практика: Упражнения с внешним сопротивлением и с собственным весом (отжимания, подтягивания различными хватами, подъём ног в висе). Изометрические упражнения. Статический пресс. Статические отжимания. Боковая планка. Статические приседания.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2.5 Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Влияние ловкости на спортивные результаты. Улучшение координации движений, баланса и скорости реакции.

Практика: Упражнения на координацию и контроль движений. Реактивные шаги (reactive steps). Упражнения на скорость смены направления и темпа. Боковые прыжки через препятствие (боковую ловкость и контроль движений). Лестничные упражнения («змейка», «I-drill» или «zig-zag»). Выпады с прыжком (сила ног и мощность прыжка).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2.6 Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Повышение повседневной продуктивности и жизненного тонуса. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Помощь в борьбе с усталостью. Улучшение спортивных показателей.

Практика: Длительный бег на средней интенсивности. Интервальный бег. Темповый бег. Кросс.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Значение и место СФП в процессе тренировки.

Теория: Значение специальной физической подготовки (СФП) в процессе тренировки и развитие физических качеств, а также функциональных возможностей организма, которые влияют на достижение высокого спортивного результата. Методы и средства СФП.

Формы контроля: Беседа, опрос устный.

3.2 Принципы искусства боя.

Теория: Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Распределение внимания.

Практика: Простейшие комбинации ударов руками и ногами. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки. Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки. Простые обманные движения.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.3 Удары руками. Классификация ударов руками.

Теория: Удары руками. Классификация ударов руками: по траектории движения атакующей конечности (ударного звена); по направлению нанесения удара; по способу выполнения; по амплитуде выполнения; по уровню нанесения удара; по отношению к системе координат; по тактике применения; по сочетанию ударов в атакующих действиях. Ударные поверхности рук. Способы выполнения ударов

руками.

Практика: Отработка техники ударов руками: поэлементная отработка основных составляющих удара рукой; отработка технического действия удара рукой в целом (без партнера/с партнером); отработка технического действия удара рукой в движении (без партнера/с партнером); отработка ударных действий на снарядах (подушки, лапы, мешки). Совершенствование отработанных технических действий в свободных спаррингах на тренировках; совершенствование отработанных технических действий на соревнованиях.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.4 Удары ногами. Классификация ударов ногами.

Теория: Классификация ударов ногами: по направлению нанесения удара; по траектории движения атакующей конечности; по отношению к системе координат; по динамике выполнения; по амплитуде выполнения; по тактике применения; по способу приложения силы; по сочетанию ударов в атакующих действиях. Ударные поверхности ног.

Практика: Отработка техники ударов ногами: поэлементная отработка основных составляющих удара ногой; отработка технического действия удара ногой в целом (без партнера/с партнером); отработка технического действия удара ногой в движении (без партнера/с партнером); отработка ударных действий на снарядах (подушки, лапы, мешки). Совершенствование отработанных технических действий в свободных спаррингах на тренировках; совершенствование отработанных технических действий на соревнованиях.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.5 Основные приемы защиты: блоки, уклоны, нырки, уходы.

Теория: Приемы защиты. Бок. Уклон. Нырок. Уход.

Практика: отработка технических навыков основных приемов защиты. Отработанных технических действий в свободных спаррингах на тренировках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.6 Приемы защиты руками.

Теория: Успешная защита – это быстрая реакция и развитое внимание.

Практика: Отработка техники защиты. Приемы защиты руками.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.7 Защитные действия ногами.

Теория: Успешная защита – это быстрая реакция и развитое внимание.

Практика: Отработка техники защиты. Отработка защитных действий ногами.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

3.8 Стойки позы перемещения.

Теория: Стойки, позы, перемещения. Боевые стойки. Позы и перемещения. Шаги. Скольжение. Повороты. Перемещение в стойках.

Практика: Упражнения направленные на развитие техники перемещений и поворотов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

4. Тактико-техническая подготовка.

4.1 Совершенствование техник нападения и защиты.

Теория: Техника нападения и различные удары, приемы. Техника защиты. Методы. Приемы.

Практика: Отработка приемов со снарядами, с партнерами. Выполнение упражнений, направленных на развитие двигательного фонда умений и навыков. Тренировка без соперника для

изучения основ техники нападения и защиты; тренировка с условным соперником для отработки дистанционных, временных и ритмических характеристик действий; тренировка с партнёром для развития тактических качеств — скорости и точности подвижных реакций.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

4.2 Работа со снарядами, с утяжелителями.

Теория: Правила работы со снарядами, с утяжелителями. Техника безопасности при работе со снарядами.

Практика: Отработка приемов со снарядами и с утяжелителями.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

4.3 Тренировка в парах. Спарринг.

Теория: Техника безопасности и правила при тренировке с партнером. Спарринг.

Практика: Отработка приемов со снарядами с партнерами. Выполнение упражнений, направленных на развитие двигательного фонда умений и навыков. Тренировка без соперника для изучения основ техники нападения и защиты; тренировка с условным соперником для отработки дистанционных, временных и ритмических характеристик действий; тренировка с партнёром для развития тактических качеств — скорости и точности подвижных реакций.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

5. Судейская подготовка.

5.1 Управление эмоциональным состоянием.

Теория: Судейская терминология и жесты в единоборствах. Инструкторская подготовка.

Практика: Применение терминологии и жестов судейства при проведении соревнований (учебных спаррингов).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

5.2 Правила соревнования.

Теория: Правила проведения соревнований в единоборствах.

Практика: Применение терминологии и жестов судейства при проведении соревнований (учебных спаррингов).

Формы контроля: Беседа, опрос устный.

6. Морально-волевая подготовка

6.1 Подготовка к состязанию.

Теория: Подготовка к состязанию, бою. Управление эмоциональным состоянием. Цель и задачи психологической подготовки спортсмена. Морально-волевая подготовка и ее цель и задачи в подготовке спортсмена.

Практика: Тренинги, направленные на формирование индивидуального стиля ведения поединка.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

6.2 Управление эмоциональным состоянием.

Теория: Развитие смелости и решительности. Воспитание настойчивости и целеустремлённости. Развитие самообладания и выдержки. Коррекция отношения к соревновательному процессу. Методы морально-волевой подготовки в единоборствах. Визуализация.

Практика: Дыхательные практики. Тренировка концентрации и стрессоустойчивости. Визуализация. Тренинг на совершенствование психических функций и качеств для успешного ведения поединка (самоконтроль, саморегуляция, точность движений, оперативное мышление).

Формы контроля: Беседа, опрос устный. Тренинги.

7. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов. Награждение.

Формы контроля: Беседа. Награждение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Методические материалы

Описание методов, приёмов, технологий, практик

Методы обучения:

- **Словесный метод.** Применяется для передачи теоретических знаний и постановки задач. Включает: инструктаж по ТБ, объяснение техники (по фазам), разбор тактических ситуаций, установку перед спаррингом, подведение итогов. Используется на каждом занятии (вводный и заключительный этап).
- **Наглядный метод.** Позволяет сформировать правильный двигательный образ. Включает: показ техники тренером и подготовленными учениками, демонстрацию видеофрагментов (1–2 минуты) с разбором 1–2 эпизодов, использование схем стоек и перемещений, разметку площадки фишками для визуализации дистанции и траекторий.
- **Практический метод.** Основной метод в единоборствах. Реализуется через: подводящие упражнения (без мяча/снаряда), имитационные задания, выполнение техники в парах (без контакта), учебные спарринги (ограниченный контакт), эстафеты и игровые задания на развитие физических качеств.

Приёмы, обеспечивающие освоение и закрепление навыков:

- **«От простого к сложному».** Сначала стойка и перемещение без удара, затем удар в воздух, потом по снаряду, далее — в паре без контакта, и только потом — в спарринге с контролем силы.
- **Дробление сложного действия.** Например, удар ногой раскладывается на 3 фазы: подъём колена → разгибание голени → возврат в стойку. Каждая фаза отрабатывается отдельно, затем собирается в целое.
- **Ограничения в заданиях.** Для концентрации на нужном элементе: «только удары передней рукой», «только защита уклонами», «не более 3 действий за раунд».
- **Обратная связь по 1–2 критериям.** Тренер даёт короткий комментарий: «корпус держи ровно», «добавь перенос веса». Избыток замечаний снижает эффективность.
- **Самоконтроль и взаимоконтроль.** Ученики по очереди фиксируют 1 показатель (например, «количество чистых блоков») для партнёра, используют чек-листы с простыми критериями.

Технологии и практики:

- **Технология дифференцированного обучения.** Задания даются с 2–3 уровнями сложности (дистанция, скорость, количество повторений). Это позволяет включать детей с разным уровнем подготовки.
- **Игровые технологии.** Техника и тактика отрабатываются через игровые задания: эстафеты с элементами единоборств, мини-игры на контроль дистанции, задания «атака-защита» с ограничением действий.
- **Здоровьесберегающие технологии.** Обязательная разминка (суставная гимнастика, бег, прыжки) и заминка (растяжка, дыхательные упражнения), контроль ЧСС по самочувствию, чередование нагрузки и отдыха, исключение травмоопасных действий, страховка при падениях.
- **Проектно-исследовательская практика (в адаптированном виде).** Мини-проекты «История одного приёма», стенды «Традиции боевых искусств», викторины по судейской терминологии. Дети подбирают 1–2 факта, оформляют рисунок/коллаж, делают короткое выступление (1–2 минуты).
- **Рефлексивная практика.** В конце занятия 3–5 минут на ответы по шаблону: «Что у меня сегодня получилось лучше всего?», «Что мешало?», «Кому я помог?». Ответы могут быть устными или в виде карточки.
- **Практика судейства и статистики (для 2-го года).** Дети учатся фиксировать простые

показатели (фолы, успешные действия), отмечать 3–5 нарушений по чек-листу, вести турнирную таблицу. Это формирует понимание правил и ответственность.

2. Перечень дидактических средств

Инвентарь и оборудование:

- Баскетбольные/теннисные мячи (для упражнений на реакцию и координацию).
- Макивары, лапы, боксёрские мешки (разных размеров) — для отработки ударов.
- Конусы, фишки, маркеры — для разметки станций, зон и траекторий.
- Секундомер, свисток.
- Гимнастические маты — для страховки и безопасных падений.
- Скакалки, резиновые петли, лёгкие утяжелители (по необходимости, для ОФП).
- Стойки для обводки, барьеры для прыжков и координации.
- Защитное снаряжение (капы, перчатки, накладки) — при проведении спаррингов.

Наглядные и информационные материалы:

- Схемы и карточки с тактическими взаимодействиями (простые рисунки: стрелки, позиции, «дистанция», «угол атаки»).
- Плакаты/карточки с правилами (нарушения, жесты судьи) в виде пиктограмм.
- Чек-листы для самоконтроля и взаимоконтроля (1–3 критерия на карточку).
- Карточки тестирования с нормативами и критериями оценки (челнок, броски, удары).
- Короткие видеофрагменты (1–2 минуты) для разбора 1–2 игровых эпизодов.
- Дневник самоконтроля (простая форма: дата, нагрузка, самочувствие, 1 личный результат).

Методические материалы для педагога:

- Технологические карты занятий (структура: разминка → станция техники → тактическое задание → учебная игра → рефлексия).
- Карты наблюдения и фиксации результатов (по каждому ребёнку: техника, дисциплина, взаимодействие).
- Сценарии разборов игр и кейс-заданий по этике (спор с судьёй, обида на партнёра, давление соперника).
- Банк игровых упражнений и эстафет с элементами единоборств (с указанием целей и дозировки).
- Методические рекомендации по технике безопасности и профилактике травм.
- Материалы патриотического и воспитательного модуля: подборка фактов об истории единоборств в России, карточки для викторины, шаблоны для мини-проектов.

Дидактические материалы для детей и родителей:

- Памятка «Правила поведения на площадке и в зале» (коротко и понятно).
- Памятка «Как вести дневник самоконтроля» (простой шаблон).
- Листы рефлексии (готовые вопросы на карточке).
- Буклет «Основы техники единоборств» (картинки: стойка, удар, блок, перемещение).
- Список рекомендованных ресурсов (официальные сайты федераций, образовательные ролики без рекламы, подборки подвижных игр).

Оценочные материалы

1. Сроки, виды, формы и методы отслеживания результата

Вид контроля	Сроки	Формы	Методы
Входной (стартовый)	1-й месяц обучения	Анкетирование (мотивация), тестирование ОФП (гибкость, челнок), опрос по ТБ	Педагогическое наблюдение, тестирование, устный опрос
Текущий	На каждом занятии и по завершении темы	Наблюдение за выполнением упражнений, контрольные задания, опрос по теории	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений, устный и письменный опрос
Промежуточный	По итогам	Контрольные упражнения	Тестирование,

	полугодия или тематического блока	(удары, защита), тесты ОФП, мини-соревнования, опрос по судейской терминологии	педагогическое наблюдение, соревновательные задания
Итоговый	В конце каждого года обучения	Итоговое занятие, сдача нормативов, участие в турнире, защита мини-проекта	Наблюдение, тестирование, соревнование, презентация проекта

2. Система контроля результативности обучения

Система строится на **накопительном принципе**: результаты всех форм контроля фиксируются и суммируются для вывода общей картины.

- **Выявление и фиксация:** для каждого блока планируемых результатов (предметные, метапредметные, личностные) подбираются свои инструменты. Например:

- Для предметных (техника ударов, защиты) — контрольные упражнения с чёткими критериями (количество точных ударов за минуту, время прохождения дистанции с ведением, процент успешных блоков).

- Для метапредметных (умение работать в команде, планировать действия) — наблюдение за взаимодействием в игровых ситуациях, анализ решений в мини-играх.

- Для личностных (дисциплина, уважение к сопернику) — рефлексивные анкеты, наблюдения за поведением в конфликтных ситуациях на площадке.

- **Предъявление результатов:** итоги доводятся до сведения обучающегося и родителей. Формы: устная обратная связь после занятия, протоколы контрольных испытаний, индивидуальные карты динамики, портфолио достижений (фото, грамоты за участие в соревнованиях, листы рефлексии).

- **Периодичность:** текущий контроль — регулярно (после каждой темы или блока); промежуточный — 1–2 раза в год; итоговый — по завершении года обучения.

3. Критериальный аппарат

Критерии должны быть конкретными, измеримыми и привязанными к планируемым результатам.

Предметные критерии:

- «Выполняет удары руками и ногами в статике и на медленной скорости, соблюдая ключевые элементы техники (положение корпуса, перенос веса, возврат в стойку) в 70–80% попыток».

- «Демонстрирует стабильную технику ударов и защит в динамике: выполняет комбинации из 3–4 элементов без грубых ошибок в 75–85% попыток».

- «Участвует в облегчённых спаррингах (без полного контакта), контролирует силу и дистанцию, применяет простые тактические приёмы (смена темпа, ложные действия, контратаки)».

- «Называет 5–7 типичных нарушений правил соревнований и объясняет их последствия».

Метапредметные критерии:

- «Планирует свои действия в рамках учебного задания: выбирает стойку, дистанцию, тип защиты или удара по заданию тренера».

- «Взаимодействует в паре: соблюдает безопасную дистанцию, договаривается о темпе и силе действий, использует короткие сигналы».

- «Анализирует 1–2 типичные ошибки в своей технике и предлагает способы их исправления (с опорой на подсказки тренера)».

- «Управляет эмоциональным состоянием: использует простые приёмы саморегуляции (дыхание, фокус внимания) для снижения волнения».

Личностные критерии:

- «Проявляет устойчивый интерес к занятиям, готовность тренироваться регулярно».

- «Соблюдает дисциплину и правила безопасности, не нарушает порядок в зале».

- «Поддерживает товарищей, помогает новичкам освоить базовые элементы».

- «Демонстрирует зрелое спортивное поведение: не спорит в спорных моментах, принимает решения судьи, поддерживает команду».

Для каждого критерия желательно прописать уровни освоения:

- **Высокий:** стабильно выполняет, допускает не более 10% ошибок, самостоятельно корректирует действия.
- **Средний:** выполняет с незначительными ошибками (10–30%), корректирует действия после подсказки тренера.
- **Низкий:** испытывает стойкие трудности (более 30% ошибок), нуждается в постоянной помощи и контроле.

4. Формы фиксации результата

- **Индивидуальные карты динамики** — для каждого обучающегося. В них заносятся результаты всех контрольных точек с датами, что позволяет наглядно видеть прогресс.
- **Протоколы контрольных упражнений и тестов** — с фиксацией количественных показателей (время, количество повторений, процент точности).
- **Листы рефлексии** — после занятий или игр дети отвечают на вопросы («Что получилось?», «Что было сложно?», «Как можно улучшить?»), тренер комментирует.
- **Портфолио достижений** — сбор материалов: фото с занятий, грамоты за участие в турнирах, сертификаты, работы по теоретическому блоку.
- **Аналитические справки** — по итогам промежуточной или итоговой аттестации, где обобщаются результаты всей группы, выявляются тенденции и даются рекомендации по коррекции программы.

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Гогонов Е.Н, Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. Высш. Учеб. Заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.:Спортакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. – Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – М., 2000.- 22 с.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. – М.: Советский спорт, 2003.- 120 с.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. Культ. М.: «Военздат», 2001 г.

Список литературы для обучающихся:

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. – М.: Советский спорт, 2003.- 120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Интернет ресурсы:

- <http://www.garshin.ru/budo/karate.html>
- <http://karatedo-news.com/link-exchange.html>
- <http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>
- <http://shitoryu-hmao.ru/>
- <http://wiki-linki.ru/Page/73086>
- <http://dantesport.ru/index.php?cat=14>

<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>
<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>
<http://budofudokan.ru>
<http://www.mayak-dojo.ru>
<http://karate.ru/news/408/>
<http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>
<http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga>