



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 180**

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
Директора МАОУ лицея №180
О.В.Смолина
«1» сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Каратэ»

**в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»
национального проекта «Образование»**

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Бедин Владимир Аркадьевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород

2020

Содержание

Наименование раздела	Стр.
Информационная карта	3
1. Введение	4
2. Пояснительная записка	5
3. Организационно – педагогические условия	7
4. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	8
5 Учебный план	12
6. Учебно-тематический план	13
7. Оценочные материалы	26
8. Методическое обеспечение программы	42
9. Условия реализации программы	44
10. Воспитательная работа	53
11 Список литературы	56
12. Приложения	57

Информационная карта

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Каратэ»
Автор программы	Бедин Владимир Аркадьевич
Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Ленинский район
Название проводящей организации	Муниципальное автономное образовательное учреждение Лицей №180
Руководитель организации	Смолина Оксана Васильевна
Адрес организации	Муниципальное автономное образовательное учреждение Лицей №180: 603135, г. Нижний Новгород, пр. Ленина, д.45/5
Форма проведения	групповые занятия
Цель программы	Создание условий для формирования всесторонне развитой личности учащегося, укрепление здоровья, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Сроки проведения программы	3 года
Место проведения программы	Муниципальное автономное образовательное учреждение Лицей №180 (малый и большой спортивные залы)
Официальный язык программы	русский
Общее количество участников (в том числе детей)	45 человек
География участников	г. Н. Новгород, Ленинский район
Условия участия в программе	желание ребёнка
Краткое содержание программы	1. Техническая подготовка 2. Тактика ведения боя 3. Общая физическая подготовка 4. Теория каратэ 5. Специальная физическая подготовка 6. Контрольные нормативы
История осуществления программы	Программа действует с 2015 года. В программу внесены изменения в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в 2017 г. В 2018 году в программу внесены изменения в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Введение

*«Когда родилось карате, не знает никто.
И вряд ли это когда-нибудь станет известно»
Фунакоси Гитин*

«Карате» – это японский термин, состоящий из двух слов: «кара» (пустой) и «те» (рука), образующих словосочетание «пустая рука» - техника рукопашного боя голыми (т.е. «пустыми») руками, а также ногами и всеми другими частями тела, включая захваты, броски, толчки, подножки, подсечки. Есть еще одна интерпретация слова «*карате*» – «рука, свободная от злых намерений». С одной стороны, карате воспитывает уважение к ближнему, с другой – учит быть справедливым и спокойным, подавлять в себе гнев. Кредо карате – «никогда не нападай первым». Это кодекс чести, запрещающий использовать навыки карате вне ситуации вынужденной защиты себя или других людей. Таким образом, карате – это метод самозащиты с использованием всех частей тела.

Исторически карате зародилось именно как боевое искусство, включающее в себя такие относящиеся к военному делу области человеческой деятельности, как рукопашный бой без оружия и с оружием, стрельба и метание различных снарядов, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской тактики.

Карате – это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя свой дух, открывая в себе все новые и новые способности и расширяя границы своих возможностей. Занимаясь карате, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаюсь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, стремясь достичь гармонии с Природой. Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

Вадо-рю ([яп.](#) 和道流, *вадо: рю:*, «школа Пути гармонии») — один из четырёх крупнейших стилей японского карате - до. На эмблеме стиля изображен белый голубь, а над ним — фронтальное изображение сжатого кулака. Стиль был зарегистрирован в 1939 г. Хиронори Оцукой (1892-1982). Мастер Оцука долгое время изучал дзю-дзюцу, а с 1922 г. карате Сётокан под руководством его основателя Фунакоси Гитина. Параллельно он стал учеником Мотобу Тёки, который, пропагандировал кумитэ. Системы Фунакоси и Мотобу были полностью противоположны, вследствие чего Оцука постепенно пришел к идее создания собственной системы. В 1952 г. Оцука опубликовал «**правила Вадо-рю**», регулирующие тренировочный процесс во всех додзё школы. Главный смысл тренировок в Вадо-рю состоит не в отработке чисто технических приемов или принципов работы тела, а в развитии определенного образа мышления (мидзу-но-кокоро, му-син). Важно иметь живой разум, интуитивно реагирующий на окружающий мир в любой ситуации. Человек, практикующий стиль Вадо-рю обязан развивать внутреннюю уверенность и спокойствие, самоконтроль, должен проявлять уважение к окружающим и быть гуманным в отношениях с людьми. Вадо-рю — духовная дисциплина: «Насилие может быть истолковано как путь боевых искусств, однако истинное предназначение боевых искусств состоит в том, чтобы искать и добиваться мира и гармонии». В настоящее время федерация каратэ-до Вадокай включает 1350 отделений в Японии и около 250 отделений за её пределами. В этих отделениях занимаются свыше 850 000 человек. Проводятся национальные, европейские и мировые чемпионаты. В России популярность восточных боевых искусств и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России карате начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад. В отличие от других стран, куда карате пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию карате пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

2. Пояснительная записка

«Основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся»

Гитин Фунакоши, Патриарх Современного Карате

Реализуется программа в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Оборудование получено в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

№	Оборудование	Количество
1	Секундомер	2 шт.
2	Гантели массивные (набор)	1 шт.
3	Разноцветные фишки (метки)	10 шт.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» состоит в том, что занятия карате способствуют укреплению здоровья учащихся, позволяют гармонично развивать все физические качества, воспитывают характер и являются средством самореализации личности в спорте независимо от возраста и пола, существенно дополняя физическое воспитание учащихся, получаемое в общеобразовательной школе. Программа отвечает социальному запросу учащихся и их родителей (законных представителей) на физическое и духовное развитие детей и подростков.

Дополнительная общеобразовательная программа «Карате» модифицированная, составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
- Приказом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и относится к физкультурно-спортивной направленности».

Дополнительная общеобразовательная программа по виду является общеразвивающей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что учащиеся знакомятся с историей, культурой и боевыми искусствами Востока. В процессе занятий приобщаются к славным традициям Русского Боевого Искусства; узнают о победах современных бойцов-каратистов – Зураба Габелия, Николая Чипсанова, Дмитрия Шалимова, Екатерины Шапошниковой и др.

Отличительной особенностью программы является использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, приобщение к культуре здорового образа жизни, нравственно - волевое воспитание. Путь боевых искусств это не только закалка тела, но и воспитание духа. Это определённый образ жизни, включающий

в себя как физическое, так и духовное развитие человека. Впервые придя в додзэ (зал для тренировок) учащийся учится уважению к окружающим его людям, воспитывает в себе высокие моральные ценности.

Разнообразие изучаемых техник: бросковая и ударная, болевые приёмы, защита от ножа и пистолета, работа с древним оружием (посох, нунчака, томфа), специальная и общефизическая подготовка, делают занятия карате привлекательными для подростков, а развитие духовных и нравственных качеств учащихся в процессе обучения и реализации воспитательных задач делают данную программу **педагогически целесообразной**.

Адресат: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» рассчитана на детей и подростков в возрасте с 6 – 15 лет.

Цель: создание условий для формирования всесторонне развитой личности учащегося, укрепление здоровья, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Задачи:

1. Формирование и совершенствование навыков и умений учащихся в ведении учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
2. Развитие физических качеств учащихся: ловкости, выносливости, силы, гибкости, быстроты;
3. Воспитание у учащихся силы духа, чувства справедливости, мужества и благородства, приобщение к великой культуре Востока через практику боевых искусств;
4. Приобщение учащихся к здоровому, активному образу жизни.

Основные принципы программы

- **Принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **Принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, и т.д.);
- **Принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов;
- **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Возрастная характеристика учащихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» охватывает детей и подростков в возрасте с 6 – 15 лет.

Психологами замечено, что человеческая жизнь протекает по возрастным этапам. Это периоды плавного и резкого изменения личности, когда личность переходит на качественно новую ступень. Самым оптимальным спортивным возрастом для ребёнка является 6-14 лет, когда наблюдаются наиболее интенсивные темпы роста организма ребёнка. В этот период у детей наблюдается хорошая способность к обучаемости.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих двигательных способностей, среди которых наиболее интенсивно развиваются скоростные и координационные способности, способности длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности. Развитие

двигательных способностей осуществляется по двум основным направлениям: первое - стимулирующее развитие двигательных способностей, и второе - направленное развитие. Стимулирующее развитие осуществляется в процессе формирования двигательных умений и навыков и связано с обучением детей основам управления движениями. Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей организма и обеспечивается путём выполнения хорошо освоенных упражнений в условиях изменения величины тренировочной нагрузки.

Для детей 10-13 лет характерна относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Это связано с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребёнка, ведёт к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (так называемый охранительный рефлекс) и с низким уровнем общей физической работоспособности, что приводит к быстрому утомлению организма. Но, с другой стороны, дети этого возраста быстро восстанавливаются после нагрузок. Эта смена функциональной активности в поведении детей требует оптимального чередования нагрузки и отдыха во время тренировки. Следует избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий и продолжительных эмоциональных напряжений. В тренировочный процесс нужно постоянно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий.

Исходя из этого, определяются этапы подготовки, которым соответствуют возраст, периодичность занятий, физическая нагрузка. Занятия проводятся в трёх возрастных группах: младшая (6-9 лет), средняя (10-14 лет), старшая (15-18 лет) по 10-16 человек в каждой группе согласно нормам СанПиН.

3. Организационно - педагогические условия

Программа рассчитана на три года обучения.

Количество часов 1 года обучения – 216 ч.

Количество часов 2 года обучения – 216 ч.

Количество часов 3 года обучения – 216 ч.

Форма и режим занятий

Режим и формы занятий соответствуют возрастным особенностям обучающихся и тем традиционным методикам обучения каратэ, которые ориентированы на постепенное и комплексное овладение базовой и специальной техникой каратэ. Занятия проводятся группами по 10-16 человек, каждая группа занимается три раза в неделю по два академических часа, в течение всего периода обучения.

В образовательный процесс входят:

1. Психофизический тренинг, включающий в себя различные техники и принципы японских боевых искусств, а также историю возникновения различных направлений (стилей) каратэ.
2. Общефизическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Сдача контрольных нормативов.
6. Участие в показательных выступлениях, соревнованиях.
7. Изучение оказания первой медицинской помощи при травмах.

Основным типом занятий являются тренировочные занятия комбинированного типа, в которые входит изучение нового материала и совершенствование знаний, умений и навыков. К другим типам занятий в построении учебно-воспитательного процесса относятся теоретические занятия (по истории, этике боевых искусств, терминологии). В рамках освоения программы учащиеся готовятся к показательным выступлениям.

В течение учебного года в каникулярное время образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ» проводится согласно расписанию занятий. В период летних каникул с учащимися проводится воспитательная работа в соответствии с планом раздела программы «Воспитательная работа». При переходе на дистанционный формат образовательной деятельности, обучение организуется в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» (ZOOM, VK).

4. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

- Сформируется и закрепится интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Карате, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно - сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия карате способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у учащихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций, особенно дифференцированных, связанных с быстрым выбором ответных действий и точным согласованием их по времени, напряжению, скорости и амплитуде. Принимая во внимание перечисленные факты, можно предположить, что систематические занятия окажут положительное воздействие на организм детей.
- Знания и умения, полученные, в процессе подготовки помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность, представляющая собой вид смоделированной экстремальной ситуацией, дает возможность проверить и применить полученные навыки. Подростку, который прошел хотя бы общий этап подготовки, проще будет пройти социальную адаптацию в обществе. Занятия потребуют от учащихся проявления, развития и воспитания многих свойств личности:
- коммуникативных – общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру;
- волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- нравственных: целенаправленность, патриотизм, коллективизм, чувство долга и ответственности, трудолюбие, честность, дисциплинированность.
- Занятия по карате, оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности учащихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия. Различные виды памяти (зрительная, вербально - логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

Ожидаемый результат			Способы определения результативности
1-й год обучения	2-ой год обучения	3-й год обучения	
После первого года обучения дети будут знать: - историю возникновения и развития карате, его место и особенности, среди других видов восточных единоборств; - знать какие нагрузки испытывает их организм при занятиях карате и как работает мышечный аппарат при выполнении упражнений; - уметь вести самоконтроль и самодиагностику своего физического состояния; - владеть основами закаливания организма; - самостоятельно выполнять разминочные и страховочные упражнения; - выполнять акробатические упражнения под контролем педагога; - владеть базовой техникой каратэ, правильно применять её в индивидуальных и коллективных занятиях; - уметь вести кумитэ против одного партнёра; - знать базовые психологические технические навыки самообороны.	После второго года обучения подростки: - научатся самостоятельно выполнять весь комплекс разминочных, страховочных упражнений, варьировать их характер, и интенсивность в зависимости от поставленной педагогом конкретной цели занятия; - овладеют начальной специальной техникой карате, будут уметь использовать приёмы карате применительно к цели упражнения и конкретному партнёру по упражнению; - смогут вести кумитэ против двух партнёров; - выйдут на уровень владения техникой карате; - овладеют навыками самообороны применительно к различным возможным ситуациям; - закрепят ориентацию к постоянным занятиям физической культурой, как одно из важнейших условий	После третьего года обучения подростки будут уметь: - самостоятельно выполнять весь комплекс вспомогательных упражнений и выполнять роль инструктора для младших групп при исполнении этого комплекса; - овладеют всем комплексом специальной техники карате и будут уметь гибко применять нужные приёмы в зависимости от конкретной ситуации тренировки или учебного боя; - смогут успешно вести кумитэ против нескольких партнёров; - будут уметь осуществлять индивидуальную и коллективную самооборону в условно опасных ситуациях; - приобретут устойчивую мотивацию к дальнейшему занятию физической культурой или спортом; - гармоничное сочетание физических и духовных качеств; - приобретут привычку к	Проверка результативности выполнения программы и достижения ожидаемых результатов осуществляется посредством: 1) включённого наблюдения педагога в процессе занятий, отслеживания правильности выполнения изучаемых упражнений и динамики изменения психологического поведения учащихся; 2) проведения контрольных испытаний (тестов) по уровню физического развития, правильности выполнения вспомогательных и

	здорового образа жизни, начнут проявлять устойчивый интерес к карате, как виду спорта.	самодисциплине, контролю своего физического и психологического состояния, укрепят силу воли и целеустремлённость; - научатся сочетать здоровую конкуренцию в спорте с дружескими отношениями в коллективе.	основных упражнений; 3) проведения учебных боёв; 4) участия учащихся в показательных выступлениях и в соревнованиях по карате.
--	--	---	--

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ»

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Карате» выбрана на основании Положения о проведении промежуточной аттестации учащихся МАОУ лицей №180.

Контроль осуществляется через следующие виды промежуточной аттестации:

- **стартовая аттестация** в сентябре, когда дети зачисляются в кружок. Аттестация проходит в форме беседы, наблюдений, проверки практических навыков учащихся;
- **текущая аттестация** - осуществляется на каждом занятии в форме опроса, выполнения контрольного задания, теста, практического задания, самоанализа и самооценки.
- **промежуточная аттестация** - проводится в декабре и мае месяце, согласно учебно-тематическому плану. По итогам полугодия (декабрь) в форме – **«Контрольные нормативы» у учащихся 1,2,3 года обучения;** в конце учебного года (май) согласно учебно-тематическому плану в форме **«Контрольные нормативы» у учащихся 1,2,3 года обучения.**

Результаты учащихся также отслеживаются по их участию в соревнованиях районного, городского, областного, всероссийского, международного уровней. Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, выдается свидетельство об окончании обучения.

5. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст учащихся: от 6 до 17 лет

Педагог дополнительного образования: Бедин Владимир Аркадьевич

№	Название предмета, раздела	Количество часов												Формы промежуточной аттестации
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения				
		Всего	Теория	Практика	Аттестация	Всего	Теория	Практика	Аттестация	Всего	Теория	Практика	Аттестация	
1	Техническая подготовка	50	-	48	2	50	-	48	2	50	-	48	2	Контрольные нормативы
2	Тактика ведения боя	42	8	32	2	42	8	32	2	42	8	32	2	Контрольные нормативы
3	Общая физическая подготовка	44	-	42	2	44	-	42	2	44	-	42	2	Контрольные нормативы
4	Специальная физическая подготовка	54	-	52	2	54	-	52	2	54	-	52	2	Контрольные нормативы
5	Теория карате	26	11	7	8	26	11	7	8	26	11	7	8	Тест
	ИТОГО по программе:	216	19	181	16	216	19	181	16	216	19	181	16	

6. Учебно - тематический план первого года обучения

Цели и задачи первого года обучения

- Развитие функций вестибулярного анализа;
- Решение задач общефизической подготовки;
- Морально – нравственное развитие личности;
- Развитие координации движения;
- Развитие мышц, связок и суставов к специально – физической подготовке в карате;
- Формирование основ базовой техники карате - до Вадо-рю;
- Развитие начальных навыков самообороны.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов
	<u>Сентябрь</u>			
1	Организационное занятие. История развития боевых искусств	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	8	-	8
3	Специальная физическая подготовка	6	-	6
4	Формальные упражнения – ката (техническая подготовка)	6	-	6
5	Контрольные нормативы	2		2
Итого:		24	2	22
	<u>Октябрь</u>			
1	История развития карате, ее основные понятия	2	2	-
2	Формальные упражнения – ката	8	-	8
3	Общая физическая подготовка	8	-	8
4	Специальная физическая подготовка	6	-	6
Итого:		24	2	22
	<u>Ноябрь</u>			
1	История и задачи карате WKF	2	2	
2	Тактика ведения боя	8	2	6
3	Техническая подготовка	6		6
4	Общая физическая подготовка	4		4
5	Специальная физическая подготовка	4		4
Итого:		24	4	20
	<u>Декабрь</u>			
1	Изучение правил соревнований по карате WKF	2	1	1
2	Тактика ведения боя	8	1	7
3	Специальная физическая подготовка	6		6
4	Техническая подготовка	6		6
5	Контрольные нормативы	2		2
Итого:		24	2	22
	<u>Январь</u>			
1	Экскурсия в музей	2	1	1
2	Экскурсия в театр	2	1	1

3	Экскурсия на выставку	2	1	1
4	Экскурсия на природу	2	1	1
5	Изучение японских терминов	2	1	1
6	Специальная физическая подготовка	4	-	4
7	Общая физическая подготовка	4	-	4
8	Тактика ведения боя	6	1	5
Итого:		24	6	18
<u>Февраль</u>				
1	Формальные упражнения – ката	8		8
2	Специальная физическая подготовка	8		8
3	Общая физическая подготовка	8		8
Итого:		24	-	24
<u>Март</u>				
1	Техническая подготовка	8		8
2	Тактика ведения боя	8	2	6
3	Общая физическая подготовка	6		6
4	Повтор правил соревнований	2	1	1
Итого:		24	3	21
<u>Апрель</u>				
1	Специальная физическая подготовка	12		12
2	Тактика ведения боя	12	2	10
Итого:		24	2	22
<u>Май</u>				
1	Формальные упражнения – ката	8	2	6
2	Общая физическая подготовка	6		6
3	Специальная физическая подготовка	8		8
4	Контрольные нормативы	2		2
Итого:		24	2	22
Всего за год:		216	23	193

Учебно – тематический план второго года обучения

Цели и задачи второго года обучения

- Повышений функциональных возможностей организма;
- Решение задач общефизической и специально-физической подготовки;
- Морально – нравственное развитие личности;
- Совершенствование координации движения;
- Развитие и укрепление мышц, связок и суставов к специально – физической подготовке в каратэ;
- Совершенствование техники каратэ-до Вадо-рю;
- Повышение навыков самостраховки;
- Формирование начальной техники кумитэ;
- Формирование навыков комбинирования технических действий.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов
	<u>Сентябрь</u>			
1	Организационное собрание. История развития боевых искусств	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	8	-	8
3	Специальная физическая подготовка	6	-	6
4	Формальные упражнения – ката (техническая подготовка)	6	-	6
5	Контрольные нормативы	2		2
Итого:		24	2	22
	<u>Октябрь</u>			
1	История развития карате, ее основные понятия	2	2	-
2	Формальные упражнения – ката	8	-	8
3	Общая физическая подготовка	8	-	8
4	Специальная физическая подготовка	6	-	6
Итого:		24	2	22
	<u>Ноябрь</u>			
1	История и задачи карате WKF	2	2	
2	Тактика ведения боя	8	2	6
3	Техническая подготовка	6		6
4	Общая физическая подготовка	4		4
5	Специальная физическая подготовка	4		4
Итого:		24	4	20
	<u>Декабрь</u>			
1	Изучение правил соревнований по карате WKF	2	1	1
2	Тактика ведения боя	8	1	7
3	Специальная физическая подготовка	6		6
4	Техническая подготовка	6		6
5	Зачет	2		2
Итого:		24	2	22
	<u>Январь</u>			

1	Экскурсия в музей	2	1	1
2	Экскурсия в театр	2	1	1
3	Экскурсия на выставку	2	1	1
4	Экскурсия на природу	2	1	1
5	Изучение японских терминов	2	1	1
6	Специальная физическая подготовка	4	-	4
7	Общая физическая подготовка	4	-	4
8	Тактика ведения боя	6	1	5
Итого:		24	6	18
<u>Февраль</u>				
1	Формальные упражнения – ката	8		8
2	Специальная физическая подготовка	8		8
3	Общая физическая подготовка	8		8
Итого:		24	-	24
<u>Март</u>				
1	Техническая подготовка	8		8
2	Тактика ведения боя	8	2	6
3	Общая физическая подготовка	6		6
4	Повтор правил соревнований	2	1	1
Итого:		24	3	21
<u>Апрель</u>				
1	Специальная физическая подготовка	12		12
2	Тактика ведения боя	12	2	10
Итого:		24	2	22
<u>Май</u>				
1	Формальные упражнения – ката	8	2	6
2	Общая физическая подготовка	6		6
3	Специальная физическая подготовка	8		8
4	Контрольные нормативы	2		2
Итого:		24	2	22
Всего за год:		216	23	193

Учебно – тематический план третьего года обучения

Цели и задачи третьего года обучения

- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Решение задач общефизической и специально-физической подготовки;
- Морально – нравственное развитие личности;
- Совершенствование координации движения;
- Совершенствование навыков комбинирования технических действий;
- Совершенствование техники каратэ-до Вадо-рю;
- Совершенствование навыков самостраховки;
- Совершенствование техники кумитэ.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов
	<u>Сентябрь</u>			
1	Организационное занятие. История развития боевых искусств	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	8	-	8
3	Специальная физическая подготовка	6	-	6
4	Формальные упражнения – ката (техническая подготовка)	6	-	6
5	Контрольные нормативы	2		2
Итого:		24	2	22
	<u>Октябрь</u>			
1	История развития карате, ее основные понятия	2	2	-
2	Формальные упражнения – ката	8	-	8
3	Общая физическая подготовка	8	-	8
4	Специальная физическая подготовка	6	-	6
Итого:		24	2	22
	<u>Ноябрь</u>			
1	История и задачи карате WKF	2	2	
2	Тактика ведения боя	8	2	6
3	Техническая подготовка	6		6
4	Общая физическая подготовка	4		4
5	Специальная физическая подготовка	4		4
Итого:		24	4	20
	<u>Декабрь</u>			
1	Изучение правил соревнований по карате WKF	2	1	1
2	Тактика ведения боя	8	1	7
3	Специальная физическая подготовка	6		6
4	Техническая подготовка	6		6
5	Зачет	2		2
Итого:		24	2	22
	<u>Январь</u>			

1	Экскурсия в музей	2	1	1
2	Экскурсия в театр	2	1	1
3	Экскурсия на выставку	2	1	1
4	Экскурсия на природу	2	1	1
5	Изучение японских терминов	2	1	1
6	Специальная физическая подготовка	4	-	4
7	Общая физическая подготовка	4	-	4
8	Тактика ведения боя	6	1	5
Итого:		24	6	18
<u>Февраль</u>				
1	Формальные упражнения – ката	8		8
2	Специальная физическая подготовка	8		8
3	Общая физическая подготовка	8		8
Итого:		24	-	24
<u>Март</u>				
1	Техническая подготовка	8		8
2	Тактика ведения боя	8	2	6
3	Общая физическая подготовка	6		6
4	Повтор правил соревнований	2	1	1
Итого:		24	3	21
<u>Апрель</u>				
1	Специальная физическая подготовка	12		12
2	Тактика ведения боя	12	2	10
Итого:		24	2	22
<u>Май</u>				
1	Формальные упражнения – ката	8	2	6
2	Общая физическая подготовка	6		6
3	Специальная физическая подготовка	8		8
4	Контрольные нормативы	2		2
Итого:		24	2	22
Всего за год:		216	23	193

на педагогическом совете
Протокол № 1
от «___» августа 2020 г.

Исполняющий обязанности
директора МАОУ лицея №180

_____ О.В. Смолина
« » _____ Г.

7. Календарный учебный график

	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август					Сводные данные в неделях																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Год обучения					Учебные					1					2					3, 1а																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																</				

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Первый год обучения

Техническая подготовка

Формальные упражнения – ката:

- стойки: киба дачи (стойка всадника), зенкуцу дачи (передняя нога согнута, противоположная прямая), нека-аши дачи (кошачья стойка), кокутцу дачи (передняя нога на носке, противоположная согнута), шизин-тайк (начальная стойка), боевая стойка.
- блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища и головы, а так же защита от удара ногой маваша гери (боковой удар).
- удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой)
- кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений – ката (пакуа, пинан нидан, пинан шодан).

Тактика ведения боя

Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа, (т.е. атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрольные приёмы противника). Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, уметь предугадать противника.

Традиции и каноны каратэ – беседы с учащимися, объяснение им основополагающих правил каратэ.

Спарринги с сильными соперниками.

Методы правильного дыхания.

Тактика ведения боя:

- блок (защита от нападения) – контрольный приём, уход от ударной техники противника
- удары: дзуки (разноимённый прямой удар рукой в голову или в корпус), кидзми (прямой удар передней рукой в голову), маваша гери (боковой удар ногой в голову или в корпус).

Общая физическая подготовка

Развитие силы: отжимания, пресс (подъем туловища из положения, лёжа на спине), прыжки из низкого приседа, спина (подъем туловища из положения, лёжа на животе), ладонки кентос, подъем ног лёжа, приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола)

Развитие гибкости: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.

Развитие скорости: упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки и т.п.).

Развитие выносливости: бег, плавание.

Теория карате

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.

Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале:

- при падении нельзя выставлять вниз выпрямленную руку;

- с уважением относиться к своему партнёру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы);
 - во время отработки броска падение партнёра должно быть подстраховано ассистентом;
 - внимательно слушать и выполнять только то, что сказал педагог.
- Знание и выполнение основных команд (рэй, хаджимэ, ямэ, мотэ).
 Знание японских терминов.
 История развития боевых искусств.
 История развития каратэ, ее основные понятия.

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды подготовки	Упражнения
1	равновесие	- прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке) - движение в стойках в парах
2	координация	- ката - перекаты - кувьрки - перевороты
3	дистанция	- движение в парах - игровой метод
4	скорость	игровой метод
5	сила	- отжимание на кулаках и т.п. - игровой метод
6	расслабленность	дыхательная гимнастика
7	чувство момента	игровой метод

Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств учащихся в процессе игр, эстафет способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление эмоционального подъёма и повышения активности.

- стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки.

- стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию.

- регби с элементами баскетбола.

Выполнение упражнений на фоне общей усталости организма.

Второй год обучения

Техническая подготовка

Формальные упражнения – ката:

- стойки: кйба дачи (стойка всадника), зенкуцу дачи (передняя нога согнута, противоположная прямая), нека-аши дачи (кошачья стойка), кокутцу дачи (передняя нога на носке, противоположная согнута), шизин-тайк (начальная стойка), боевая стойка.
- блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища и головы, а так же защита от удара ногой маваши гери (боковой удар).
- удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой)
- кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений
- ката (пакуа, нихон нидан, пинан шодан, пинан сандан).

Тактика ведения боя

Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа, (т.е. атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрольные приёмы противника). Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, уметь предугадать противника. Изучение правил соревнований для правильного ведения боя и возможности подстроиться под действия судьи.

Традиции и каноны каратэ – беседы с учащимися, объяснение им основополагающих правил каратэ.

Спарринги с сильными соперниками.

Методы правильного дыхания.

Тактика ведения боя:

- блок (защита от нападения) – контрольный приём, уход от ударной техники противника
- удары: дзуки (разноимённый прямой удар рукой в голову или в корпус), кидзами (прямой удар передней рукой в голову), маваши гери (боковой удар ногой в голову или в корпус), применение бросковой техники в сочетании с ударной техникой.

Общая физическая подготовка

Развитие силы: отжимания, пресс (подъем туловища из положения, лёжа на спине), прыжки из низкого приседа, спина (подъем туловища из положения, лёжа на животе), ладошки кентос, подъем ног лёжа, приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола)

Развитие гибкости: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.

Развитие скорости: упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки и т.п.).

Развитие выносливости: бег, плавание.

Теория карате

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.

Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале:

- при падении нельзя выставлять вниз выпрямленную руку;

- с уважением относиться к своему партнёру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы);
- во время отработки броска падение партнёра должно быть подстраховано ассистентом;
- внимательно слушать и выполнять только то, что сказал педагог;
- знание и выполнение основных команд (рэй, хаджимэ, ямэ, мотэ).

Знание японских терминов.

История боевых искусств Востока.

Знание и выполнение основных элементов бросковой техники.

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды подготовки	Упражнения
1	равновесие	- прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке) - движение в стойках в парах - удары на одной ноге
2	координация	- ката - перекаты - кувьрки - перевороты
3	дистанция	- движение в парах - игровой метод
4	скорость	- игровой метод - нанесение ударов по лапе - работа в парах: 1 ставит резко руку, 2 должен среагировать и нанести по ней удар (потом наоборот)
5	сила	- отжимание на кулаках, ладошки кентос и т.п. - игровой метод
6	расслабленность	дыхательная гимнастика
7	чувство момента	игровой метод

Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств учеников в процессе игр, эстафет способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление эмоционального подъёма и повышения активности.

- стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки.

- стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очереди – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию.

- регби с элементами баскетбола.

- первый стоит на колене второй в стойке, второй дотрагивается до первого рукой, первый должен произвести атаку второй с отходом поставить блок (потом наоборот).

- атака соперника, защита от атаки и находиться рядом с соперником и множество других упражнений.

Третий год обучения

Техническая подготовка

Формальные упражнения – ката:

- стойки: кибэ дачи (стойка всадника), зенкуцу дачи (передняя нога согнута, противоположная прямая), нека-аши дачи (кошачья стойка), кокутцу дачи (передняя нога на носке, противоположная согнута), шизин-тайк (начальная стойка), боевая стойка;
- блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища и головы, а так же защита от удара ногой мавашу гери (боковой удар);
- удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой), нукайге;
- кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений – ката (пакуа, нихон нидан, пинан шодан, пинан сандан, пинан ендан, пинан годан, тхегуали).

Тактика ведения боя

Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа, (т.е. атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрольные приёмы противника). Для достижения большего успеха в поединке необходимо: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, умение предугадать противника. Изучение правил соревнований для правильного ведения боя и возможности подстроиться под действия судьи.

Традиции и каноны каратэ – беседы с учащимися, объяснение основополагающих правил каратэ.

Спарринги с сильными соперниками.

Методы правильного дыхания.

Защита и уходы от ударов палкой, ножом. Атака нескольких противников.

Тактика ведения боя:

- блок (защита от нападения) – контрольный приём, уход от ударной техники противника;
- удары: дзуки (разноимённый прямой удар рукой в голову или в корпус), кидзэми (прямой удар передней рукой в голову), мавашу гери (боковой удар ногой в голову или в корпус), применение бросковой техники в сочетании с ударной техникой.

Общая физическая подготовка

Развитие силы: отжимания, пресс (подъем туловища из положения, лёжа на спине), прыжки из низкого приседа, спина (подъем туловища из положения, лёжа на животе), ладонки кентос, подъем ног лёжа, приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола), упражнения с внешним сопротивлением (партнёр, резина, штанга, утяжелители).

Развитие гибкости: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.

Развитие скорости: упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки и т.п.).

Развитие выносливости: бег, плавание, тренировка с увеличенным временем.

Теория карате

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.

Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале:

- при падении нельзя выставлять вниз выпрямленную руку;

- с уважением относиться к своему партнёру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы);
 - во время отработки броска падение партнёра должно быть подстраховано ассистентом;
 - внимательно слушать и выполнять только то, что сказал тренер - преподаватель.
- Знание и выполнение основных команд (рэй, хаджимэ, ямэ, мотэ).
- Знание основных терминов.
- История боевых искусств Востока.
- Знание и выполнение бросковой техники.
- Знание и выполнение защиты от захватов

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды подготовки	Упражнения
1	равновесие	- прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке) - движение в стойках в парах - удары на одной ноге с повторением
2	координация	- ката, ката с закрытыми глазами - перекаты - кувьрки - перевороты
3	дистанция	- движение в парах - игровой метод
4	скорость	- игровой метод - нанесение ударов по лапе - работа в парах: 1 ставит резко руку, 2 должен среагировать и нанести по ней удар (потом наоборот) - 1 в боевой стойке с закрытыми глазами, 2 делает щелчок, 1 должен среагировать и нанести атаку, откуда был звук.
5	сила	- отжимание на кулаках, ладошки кентос и т.п. - игровой метод
6	расслабленность	дыхательная гимнастика
7	чувство момента	игровой метод

Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств учеников в процессе игр, эстафет способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление эмоционального подъёма и повышения активности.

- стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки.

- стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очереди – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию.

- регби с элементами баскетбола.

- первый стоит на колене второй в стойке, второй дотрагивается до первого рукой, первый должен произвести атаку второй с отходом поставить блок (потом наоборот).

- атака соперника, защита от атаки и находиться рядом с соперником и множество других упражнений.

8. Оценочные материалы

Формы проведения промежуточной аттестации определены, как сдача **«Контрольных нормативов»**. В рамках проведения аттестации на учащихся оформляется протокол, в который педагогом вносятся баллы по каждому предмету программы. На первом, втором, третьем году обучения 5 предметов. Средний балл учащегося определяется по сумме, набранной в каждом из предметов, и разделённой на количество предметов. Например: «Техническая подготовка» - 4, «Тактика ведения боя» – 5, «Общая физическая подготовка» – 5, «Специальная физическая подготовка» - 4, «Теория каратэ» – 4. Общая сумма составляет – 22 балла. При делении (22) на 5, средний балл учащегося составляет 4,4 балла, что соответствует высокому уровню освоения программы.

1 год обучения

Контрольные нормативы

- сдача ката на белый пояс (пакуа), на жёлтый пояс (пакуа, пинан нидан);
- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрольный приём.

Упражнения	Возраст /лет				
	6-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Отжимания / кол-во раз	10	15	20	25	30
Прыжки из низкого приседа / кол-во р	20	25	30	35	40
Пресс / кол-во раз	20	25	30	35	40
Спина / кол-во раз	15	15	20	25	30
Ладони кентос / кол-во раз	10	15	20	25	30

2 год обучения

Контрольные нормативы

- сдача ката на оранжевый пояс (пинан нидан, пинан шодан), на зелёный пояс (пинан сандан, пинан шодан);
- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрольные приёмы, бросковая техника.

Упражнения	Возраст /лет				
	6-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Отжимания / кол-во раз	15	20	25	30	35
Прыжки из низкого приседа / кол-во р	25	30	35	40	45
Пресс / кол-во раз	25	30	35	40	45
Спина / кол-во раз	20	20	25	30	35
Ладони кентос / кол-во раз	20	25	30	35	40
Отжимание в течении 20 сек.	8	10	12	15	17
Пресс в течении 20 сек.	10	12	14	16	18
Подтягивание	6	10	11	12	14
Прыжки в длину с места	135	170	185	200	215

3 год обучения

Контрольные нормативы

- сдача ката на синий пояс (пинан сандан, пинан ендан), на красный пояс (пинан ендан, пинан годан, тхегуали);
- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрольные приёмы, бросковая техника;
- сдача основных элементов работы с оружием: нож, палка, нунчака, пистолет;
- защита от захватов.

Упражнения	Возраст /лет				
	6-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Отжимания / кол-во раз	25	30	35	40	45
Прыжки из низкого приседа / кол-во раз	30	35	40	45	50
Пресс / кол-во раз	30	35	40	45	50
Спина / кол-во раз	20	25	30	35	40
Ладони кентос / кол-во раз	25	30	35	40	45
Отжимание в течение 20 сек.	10	15	17	18	20
Пресс в течение 20 сек.	10	15	17	19	22
Подтягивание	8	12	14	15	16
Прыжки в длину с места	145	180	195	210	225

Нормативы ОФП для промежуточной аттестации учащихся на первом этапе подготовки

Контрольные упражнения	Показатели							
	Мальчики				Девочки			
	Уровень				Уровень			
	низкий	средний	хороший	высокий	низкий	средний	хороший	высокий
Прыжки со скакалкой	Менее 17 раз	17-22 раз	23-29 раз	30-35 раз	Менее 17 раз	17-22 раз	23-29 раз	30-35 раз
Подъем туловища	Менее 10 раз	10-12 раз	13-16 раз	17-20 раз	Менее 10 раз	10-12 раз	13-16 раз	17-20 раз
Отжимания от пола	Менее 7 раз	7-9 раз	10-12 раз	13-15 раз	Менее 5 раз	5-6 раз	6-8 раз	9-11 раз
Бег 100м	Более 36 сек.	36.0-23.9 сек.	24.0-20.4 сек.	20,5-18.0 сек.	Более 36 сек.	36.0-23.9 сек.	24.0-20.4 сек.	20,5-18.0 сек.
Прыжок в длину с места	Менее 65 см	65-84 см	85-109 см.	110-130 см	Менее 65 см	65-84 см	85-109 см.	110-130 см

Система оценки уровня общей физической подготовки:

Минимальный уровень - учащийся овладел менее 50 % объёма знаний, умений и навыков, что соответствует 2 - 2,8 баллам.

Средний уровень - учащийся овладел от 50% до 65% объёма знаний, умений и навыков, что соответствует 2,9 - 3,9 баллам.

Хороший уровень - учащийся овладел от 66% до 85% объёма знаний, умений и навыков, что соответствует 4 - 4,4 баллам.

Высокий уровень - учащийся овладел от 86% до 100% объёма знаний, умений и навыков, что соответствует 4,5 - 5 баллам.

Мониторинг учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Карате»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребёнка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам (темам) учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой;	2-2,8	Наблюдение
		2. <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных знаний составляет более ½;	2,9-3,9	
		3. <u>Хороший уровень</u> - освоил объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период;	4-4,4	
		4. <u>Максимальный уровень</u> – освоение пройденного материала в полном объёме.	4,5-5	
1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	1. <u>Минимальный уровень</u> - ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины;	2-2,8	Наблюдение
		2. <u>Средний уровень</u> - сочетает специальную терминологию с бытовой;	2,9-3,9	
		3. <u>Хороший уровень</u> - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;	4-4,4	
		4. <u>Максимальный уровень</u> – освоение пройденного материала в полном объёме.	4,5-5	
2. Практическая подготовка ребёнка				

2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам и темам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; 2. <u>Средний уровень</u>- объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$; 3. <u>Хороший уровень</u> – освоил объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период; 4. <u>Максимальный уровень</u> – освоение пройденного материала в полном объеме.	2-2,8 2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	Наблюдение, контрольные нормативы
2.2 Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; 2. <u>Средний уровень</u>- объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$; 3. <u>Хороший уровень</u> – освоил объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период; 4. <u>Максимальный уровень</u> – освоение пройденного материала в полном объеме.	2-2,8 2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	Наблюдение, контрольные нормативы
2.3 Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	1. <u>Минимальный уровень развития креативности</u> - ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие задания; требуется помощь педагога; 2. <u>Средний уровень</u> – выполняет простейшие задания на основе эскиза, образца; 3. <u>Репродуктивный уровень</u> – выполняет практические задания используя технологические карты; 4. <u>Творческий уровень</u> – выполняет практические задания с элементами	2-2,8 2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	Наблюдение, контрольные нормативы

		творчества, фантазии.		
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Учебно - интеллектуальные умения 3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; 2. <u>Средний уровень</u> – работает с литературой с помощью педагога или родителей; 3. <u>Хороший уровень</u> – работает с литературой самостоятельно; 4. <u>Максимальный уровень</u> - работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений	2-2,8 2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	Наблюдение
3.1.2 Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребенок испытывает серьезные затруднения в учебно-исследовательской работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; 2. <u>Средний уровень</u> – работает с литературой с помощью педагога или родителей; 3. <u>Хороший уровень</u> – самостоятельно осуществляет учебно-исследовательскую работу; 4. <u>Максимальный уровень</u> - самостоятельно осуществляет учебно-исследовательскую работу, не испытывает особых затруднений.	2-2,8 2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	Наблюдение
3.2 Учебно - коммуникативные умения 3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребенок с трудом усваивает информацию, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;	2-2,8	Наблюдение

		2. <u>Средний уровень</u> – ребенок обращается к педагогу в том случае, если у него возникают вопросы; 3. <u>Хороший уровень</u> – ребенок не испытывает особых затруднений; 4. <u>Максимальный уровень</u> – ребенок адекватно воспринимает информацию, умеет правильно пользоваться ею.	2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	
3.2.2 Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи учащимися подготовленной информации	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребенок испытывает серьезные затруднения во время подготовки к выступлению, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; 2. <u>Средний уровень</u> – испытывает затруднения во время выступления; 3. <u>Хороший уровень</u> – ребенок практически не испытывает затруднений во время выступления; 4. <u>Максимальный уровень</u> – ребенок свободно оперирует информацией, чувствует себя свободно, во время выступления.	2-2,8 2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	Наблюдение
3.2.3 Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребенок испытывает затруднения при построении дискуссионного выступления, нуждается в постоянной помощи педагога; 2. <u>Средний уровень</u> – объем усвоенных навыков составляет $\frac{1}{2}$; 3. <u>Хороший уровень</u> – ребенок самостоятельно выстраивает дискуссионное выступление; 4. <u>Максимальный уровень</u> – ребенок самостоятельно выстраивает	2-2,8 2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	Наблюдение

		дискуссионное выступление, логика в построении доказательств.		
3.3 Учебно-организационные умения и навыки 3.3.1 Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно подготовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков самостоятельной подготовки своего рабочего места к деятельности и уборки его за собой; 2. <u>Средний уровень</u> – объем усвоенных навыков составляет более $\frac{1}{2}$; 3. <u>Хороший уровень</u> – ребенок освоил объем навыков самостоятельной подготовки своего рабочего места к деятельности и уборки его за собой; 4. <u>Максимальный уровень</u> - ребенок освоил практически весь объем трудовой самодисциплины.	2-2,8 2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	Наблюдение
3.3.2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой; 2. <u>Средний уровень</u> – объем усвоенных навыков составляет более $\frac{1}{2}$; 3. <u>Хороший уровень</u> – ребёнок освоил навыки, предусмотренные программой за конкретный период; 4. <u>Максимальный уровень</u> – ребёнок освоил практически весь объем навыков, предусмотренные программой за конкретный период.	2-2,8 2,9-3,9 4-4,4 4,5-5	Наблюдение

3.3.3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	1. <u>Минимальный уровень</u> – ребёнок не аккуратно выполняет работу;	2-2,8	Наблюдение
		2. <u>Средний уровень</u> – не всегда аккуратно выполняет работу;	2,9-3,9	
		3. <u>Хороший уровень</u> – практически всегда аккуратно выполняет работу;	4-4,4	
		4. <u>Максимальный уровень</u> – всегда аккуратно выполняет работу.	4,5-5	

Аттестационные нормативы

БЕЛЫЙ ПОЯС («ПОСВЯЩЕНИЕ В КАРАТИСТЫ»)

I. ТЕХНИКА

Кихон (базовая техника):

Татиката (стойки):

Хэйсоку-Дати, Мусуби-Дати, Хэйко-Дати, Сидзэн-Дати (Сотохатидзи-Дати), Учихатидзи-Дати, Дзэнкуцу-Дати, Санчин-Дати

Цуки (удары руками), укэ (блоки):

1. Исходное положение: Миги Санчин-Дати
- Сэйкен: Гедан Цуки, Чудан Цуки, Дзёдан Цуки
- Укэ: Гедан Барай

Кери (удары ногами):

1. Исходное положение: Хэйко-Дати
- Хиза Гери, Кин Гери

Идо (основы движения):

1. Исходное положение: Хидари Дзенкуцу-Дати Гедан Барай
- перемещение вперед на 3 шага: Ой Цуки Чудан (разворот Ой Цуки Чудан);
- перемещение вперед на 3 шага: Ой Цуки Дзёдан (разворот Ой Цуки Дзёдан);
- перемещение вперед на 3 шага: Ой Цуки Гедан (разворот Ой Цуки Гедан);
- перемещение вперед: 1 шаг Ой Цуки Дзёдан + 2 шаг Ой Цуки Чудан + 3 шаг Ой Цуки Гедан (разворот Гедан Барай)
2. Исходное положение: Хидари Дзенкуцу-Дати Кери Но Камаэ
- перемещение вперед на 3 шага: Хиза Гери (разворот Моротэ Гедан Барай Сэйкен Ганмэн)
- перемещение вперед на 3 шага: Кин Гери (разворот Моротэ Гедан Барай Сэйкен Ганмэн);
- перемещение вперед на 3 шага: Маэ Киаге (разворот Моротэ Гедан Барай Сэйкен Ганмэн);
- перемещение вперед: 1 шаг Хиза Гери + 2 шаг Кин Гери + 3 шаг Маэ Киаге (разворот Моротэ Гедан Барай Сэйкен Ганмэн)

Ката

Тайкёку соно ити

II. КОНДИЦИЯ

- гибкость: коснуться головой пола в положении сидя с разведёнными ногами;
- отжимания: 20 раз;
- выпрыгивание из приседа: 20 раз;
- пресс: 20 раз;
- прыжки через палку

III. КУМИТЭ

1) Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кэрри/ блок ногой против кэрри.

IV. СТАЖ ЗАНЯТИЙ

1-3 месяца

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС (10 КЮ): БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТА ЖЕ, ЧТО ДЛЯ БЕЛОГО ПОЯСА, А ТАКЖЕ:

I. ТЕХНИКА

Кихон (базовая техника):

Татиката (стойки):

Дзэнкуцу-Дати

Цуки (удары руками), укэ (блоки):

1. Исходное положение: Миги Санчин-Дати
- Сэйкен: Чудан Цуки, Дзёдан Цуки, Аго Учи
- Уракэн: Ганмэн Учи, Саю Учи, Хизо Учи, Маваси Учи

2. Исходное положение: Хидари Санчин-Дати

- Укэ: Дзёдан, Чудан Сото, Чудан Учи, Гедан Барай, Учи Укэ/Гедан Барай

3. Исходное положение: Миги Санчин-Дати

- Сюто: Ганмэн Учи, Сакоцу Учи, Сакоцу Учикоми, Учи Учи, Хизо Учи

4. Исходное положение: Киба-Дати

- Сэйкен Шита Цуки, Маваси Хиджи Учи

Кери (удары ногами):

1. Исходное положение: Хидари (ён дзю го) Дзенкуцу-Дати Кери Но Камаэ

- Маэ Киагэ (6 разминочных + 20 киайтэ каждой ногой)

2. Исходное положение: Хэйко-Дати

- Учи Маваси, Сото Маваси, Хиза Гери, Кин Гери, Маэ Гери Дзёдан

3. Исходное положение: Хидари (ён дзю го) Мусуби-Дати

- Йоко Киагэ, Йоко Гери Чудан, Канцецу Гери, Уширо Гери

4. Исходное положение: Хэйко-дати

- Маваси Гери Дзёдан

Идо (основы движения):

1. Исходное положение: Хидари Дзенкуцу-Дати Гедан Барай

- перемещение вперед на 3 шага: Моротэ Цуки Чудан (разворот Моротэ Цуки Чудан);

- перемещение вперед на 3 шага: Дзедан Укэ (разворот Гедан Барай);

- перемещение вперед на 3 шага: Сото Укэ (разворот Гедан Барай);

- перемещение вперед: 1 шаг Ой Цуки Чудан + 2 шаг Дзедан Укэ + 3 шаг Сото Укэ (разворот Гедан Барай)

2. Исходное положение: Хидари Дзенкуцу-Дати Кери Но Камаэ

- перемещение вперед на 3 шага: Канцецу Гери (разворот Моротэ Гедан Барай Сэйкен Ганмэн)

- перемещение вперед на 3 шага: Маэ Гери Чудан (разворот Моротэ Гедан Барай Сэйкен Ганмэн);

- перемещение вперед на 3 шага: Маваси Гери Дзедан (разворот Моротэ Гедан Барай Сэйкен

Ганмэн);

- перемещение вперед: 1 шаг Канцецу Гери + 2 Маэ Гери + 3 шаг Маваси Гери Дзедан (разворот Моротэ Гедан Барай Сэйкен Ганмэн)

Ката (выполняется после теста на кондицию)

Тайкёку соно ни, Сокуги тайкёку соно ичи

II. КОНДИЦИЯ

• гибкость: шпагаты (вправо, влево, посередине);

• гибкость: те же требования, что для белого пояса, с улучшением качества выполнения;

• отжимания: 30 раз;

• выпрыгивание из приседа: 30 раз;

• пресс: 30 раз;

• прыжки через палку (8 раз вперед/назад)

III. КУМИТЭ

1) Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки.

2) Дзию кумитэ: 1х60 секунд.

Критерии: рэйги/ камаэ/ киай.

IV. СТАЖ ЗАНЯТИЙ 3-6 месяцев

V. ТЕОРИЯ

Знание Додзё Куна обязательно!

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС С СИНЕЙ ПОЛОСКОЙ (9 КЮ): БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТА ЖЕ, ЧТО ДЛЯ БЕЛОГО ПОЯСА И 10 КЮ, А ТАКЖЕ

I. ТЕХНИКА

Кихон (базовая техника):

Татиката (стойки):

Кокуцу-Дати

Цуки (удары руками), укэ (блоки):

1. Исходное положение: Миги Санчин-Дати
- Сэйкен: Чудан Цуки, Дзёдан Цуки, Аго Учи
- Уракэн: Ганмэн Учи, Саю Учи, Хизо Учи, Маваси Учи
2. Исходное положение: Хидари Санчин-Дати
- Укэ: Дзёдан, Чудан Сото, Чудан Учи, Гедан Барай, Учи Укэ/Гедан Барай
3. Исходное положение: Миги Санчин-Дати
- Сюто: Ганмэн Учи, Сакоцу Учи, Сакоцу Учикоми, Учи Учи, Хизо Учи
4. Исходное положение: Киба-Дати
- Сэйкен Шита Цуки, Маваси Хиджи Учи

Кери (удары ногами):

1. Исходное положение: Хидари (ён дзю го) Дзенкуцу-Дати Кери Но Камаэ
- Маэ Киагэ (6 разминочных + 20 киайтэ каждой ногой)
2. Исходное положение: Хэйко-Дати
- Учи Маваси, Сото Маваси, Хиза Гери, Кин Гери, Маэ Гери Дзёдан
3. Исходное положение: Хидари (ён дзю го) Мусуби-Дати
- Йоко Киагэ, Йоко Гери Чудан, Канцецу Гери, Уширо Гери
4. Исходное положение: Хэйко-дати
- Маваси Гери Дзёдан

Идо (основы движения):

1. Исходное положение: Хидари Дзенкуцу-Дати Гедан Барай
- перемещение вперед на 3 шага: Сэйкен Чудан Ой Нихон Цуки (разворот Гедан Барай);
- перемещение вперед на 3 шага: Сэйкен Чудан Санбон Цуки (разворот Гедан Барай);
- перемещение вперед и назад (Сагари): 1 шаг Сэйкен Чудан Ой Цуки + 2 шаг Сэйкен Чудан Ой Нихон Цуки (сдвоенный) + Сэйкен Чудан Санбон Цуки;
2. Исходное положение: Хидари Кокуцу-Дати Учи Укэ
- перемещение вперед на 3 шага: Чудан Учи Укэ (разворот Чудан Учи Укэ)
- перемещение вперед и назад (Сагари): Чудан Учи Укэ
3. Исходное положение: Хидари Кокуцу-Дати Кери Но Камаэ
- перемещение вперед на 3 шага: Хиза Гери Чудан (разворот Моротэ Гедан Барай Сэйкен Ганмэн)
- перемещение вперед и назад (Сагари): Маэ Гери Чудан (передней ногой)

Ката (выполняется после теста на кондицию)

Тайкёку Соно Сан, Сокуги Тайкёку Соно Ни, Сокуги Тайкёку Соно Сан

II. КОНДИЦИЯ

- гибкость: те же требования, что для 10 кю, с улучшением качества выполнения;
- отжимания: 30 раз;
- выпрыгивание из приседа: 30 раз;
- пресс: 30 раз;
- прыжки через палку (8 раз вперед/назад)

III. КУМИТЭ

3) Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кэрри/ блок ногой против кэрри.

4) Дзию кумитэ: 2х60 секунд.

Критерии: рэйги/ камаэ/ киай.

IV. СТАЖ ЗАНЯТИЙ 3-6 месяцев

V. ТЕОРИЯ

Знание Додзё Куна обязательно!

СИНИЙ ПОЯС (8 КЮ): БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТА ЖЕ, ЧТО ДЛЯ БЕЛОГО И ОРАНЖЕВОГО ПОЯСОВ, А ТАКЖЕ:

I. ТЕХНИКА

Кихон (базовая техника):

Татиката (стойки):

Нэкоаси-Дати, Киба-Дати

Цуки (удары руками), укэ (блоки):

1. Исходное положение: Миги Санчин-Дати

- Сэйкен: Чудан Цуки, Дзёдан Цуки, Аго Учи

- Уракэн: Ганмэн Учи, Саю Учи, Хизо Учи, Маваси Учи

2. Исходное положение: Хидари Санчин-Дати

- Укэ: Дзёдан, Чудан Сото, Чудан Учи, Гедан Барай, Учи Укэ/Гедан Барай

3. Исходное положение: Миги Санчин-Дати

- Сюто: Ганмэн Учи, Сакоцу Учи, Сакоцу Учикоми, Учи Учи, Хизо Учи

4. Исходное положение: Киба-Дати

- Сэйкен Шита Цуки, Маваси Хиджи Учи

- Тетцуи: Йоко Дзёдан Учи, Йоко Чудан Учи, Йоко Гедан Учи

Кери (удары ногами):

1. Исходное положение: Хидари (ён дзю го) Дзенкуцу-Дати Кери Но Камаэ

- Маэ Киагэ (6 разминочных + 20 киайтэ каждой ногой)

2. Исходное положение: Хэйко-Дати

- Учи Маваси, Сото Маваси, Хиза Гери, Кин Гери, Маэ Гери Дзёдан

3. Исходное положение: Хидари (ён дзю го) Мусуби-Дати

- Йоко Киагэ, Йоко Гери Чудан, Канцецу Гери, Уширо Гери

4. Исходное положение: Хэйко-дати

- Маваси Гери Дзёдан

Исходное положение: Миги Дзенкуцу-Дати Гедан Барай Гяку Цуки

- Энкей Гяку Цуки

Идо (основы движения):

Идо Гейко 8-3 кю

Ката (выполняется после теста на кондицию)

Пинан соно ити, Пинан соно ни

II. КОНДИЦИЯ

• гибкость: шпагаты (вправо, влево, посередине);

• гибкость: коснуться плечами пола в положении сидя с разведенными ногами;

• отжимания: 40 раз;

• выпрыгивание из приседа: 40 раз;

• пресс: 40 раз;

• прыжки через палку (10 раз вперед/назад)

III. КУМИТЭ

1) Якусоку Кумитэ: Укэ-Каэси (блок и ответные действия).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций.

Например:

Рука-рука-рука/ рука-рука-нога/ рука-нога-рука/ нога-рука-рука/ рука-нога-нога/ нога-нога-рука/
нога-рука-нога/ нога-нога-нога

2) Дзию Кумитэ: 3х60 секунд.

Критерии: Рэйги/ Камаэ/ Киай/ скорость/ сила/ выносливость (Кокю)/ Укэ-Каэси

IV. СТАЖ ЗАНЯТИЙ 3-6 месяцев

V. ТЕОРИЯ

Знание Додзё Куна обязательно!

СИНИЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ (7 КЮ): БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТА ЖЕ, ЧТО ДЛЯ ПРЕДЫДУЩИХ КЮ, А ТАКЖЕ:

I. ТЕХНИКА

Кихон (базовая техника):

Татиката (стойки):

Санчин-Дати

Кокю-хо (техника дыхания):

Ибуки

Идо (основы движения):

Идо Гейко 8-3 кю

Ката (выполняется после теста на кондицию)

Санчин

II. КОНДИЦИЯ

- гибкость: шпагаты (вправо, влево, посередине);
- гибкость: коснуться плечами пола в положении сидя с разведенными ногами;
- отжимания: 40 раз;
- выпрыгивание из приседа: 40 раз;
- пресс: 40 секунд;
- прыжки через палку (10 раз вперед/назад)

III. КУМИТЭ

3) Якусоку Кумитэ: Укэ-Каэси (блок и ответные действия).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций.

Например:

Рука-рука-рука/ рука-рука-нога/ рука-нога-рука/ нога-рука-рука/ рука-нога-нога/ нога-нога-рука/
нога-рука-нога/ нога-нога-нога

4) Дзию Кумитэ: 4х60 секунд.

Критерии: Рэйги/ Камаэ/ Киай/ скорость/ сила/ выносливость (Кокю)/ Укэ-Каэси

IV. СТАЖ ЗАНЯТИЙ 3-6 месяцев

V. ТЕОРИЯ

Знание Додзё Куна обязательно!

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС (6 КЮ): БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТА ЖЕ, ЧТО ДЛЯ ПРЕДЫДУЩИХ КЮ, А ТАКЖЕ:

I. ТЕХНИКА

Кихон (базовая техника):

Цуки (удары руками):

Шотэй (Дзёдан, Чудан, Гедан)

Укэ (блоки):

Дзюдзи Укэ (Дзёдан, Гедан)

Идо (основы движения):

Идо Гейко 8-3 кю

Ката (выполняется после теста на кондицию)

Пинан соно сан, Пинан соно ён

II. КОНДИЦИЯ

- гибкость: те же требования, что для синего пояса, с существенным улучшением качества выполнения;
- отжимания: 50 раз;
- выпрыгивание из приседа: 50 раз;
- пресс: 50 раз;
- прыжки через палку (12 раз вперед/назад);
- прыжковой удар (Тоби Гери): по цели на высоте собственного роста + 10 см.

III. КУМИТЭ

1) Якусоку Кумитэ: Укэ-Каэси (блок и ответные действия).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций.

Например:

Рука-рука-рука/ рука-рука-нога/ рука-нога-рука/ нога-рука-рука/ рука-нога-нога/ нога-нога-рука/
нога-рука-нога/ нога-нога-нога

2) Дзию Кумитэ: 5х60 секунд.

Критерии: Рэйги/ Камаэ/ Киай/ скорость/ сила/ выносливость (Кокю)/ Укэ-Каэси

IV. СТАЖ ЗАНЯТИЙ 3-6 месяцев

V. ТЕОРИЯ

Знание Додзё Куна обязательно!

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЕННОЙ ПОЛОСКОЙ (5 КЮ): БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТА ЖЕ, ЧТО ДЛЯ ПРЕДЫДУЩИХ КЮ, А ТАКЖЕ:

I. ТЕХНИКА

Кихон (базовая техника):

Татиката (стойки):

Кумитэ-Дати

Цуки (удары руками):

Кокэн Учи, Хайто Учи

Укэ (блоки):

Кокэн Укэ, Хайто Укэ

Кэри (удары ногами):

Уширо маваси гэри

II. Идо (основы движения):

Идо Гейко 8-3 кю

Ката

Янцу, Цуки Но Ката

II. КОНДИЦИЯ

- гибкость: те же требования, что для синего пояса, с существенным улучшением качества выполнения;
- отжимания: 50 раз;
- выпрыгивание из приседа: 60 раз;
- пресс: 60 раз;
- прыжки через палку (12 раз вперед/назад);
- прыжковой удар (тоби-гэри): по цели на высоте собственного роста + 15 см.

III. КУМИТЭ

1) Якусоку кумитэ: укэ-каэси (блок и ответные действия).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например:

Рука-рука-рука/ рука-рука-нога/ рука-нога-рука/ нога-рука-рука/ рука-нога-нога/ нога-нога-рука/ нога-рука-нога/ нога-нога-нога

2) Дзию кумитэ: 6х60 секунд.

Критерии: рэйги/ камаэ/ киай/ скорость/ сила/ выносливость (кокю)/ укэ-каэси

IV. СТАЖ ЗАНЯТИЙ 3-6 месяцев

V. ТЕОРИЯ

Знание Додзё Куна обязательно!

ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС (4 КЮ): БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТА ЖЕ, ЧТО ДЛЯ ПРЕДЫДУЩИХ КЮ, А ТАКЖЕ:

I. ТЕХНИКА

Идо (основы движения):

Основные техники перемещения Ура в Дзенкуцу-дати, Кокуцу-дати, Киба-дати

Основные техники перемещения в Кумитэ-Дати

- Ой-Аси (Ой-Сагари)

- Окури-Аси (Окури-Сагари)

- Фуми-Аси (Фуми-Сагари)

- Коса

Идо Гейко 8-3 кю

Ката

Пинан Соно Го, Тайкёку Соно Ити Ура, Тайкёку Соно Ни Ура, Тайкёку Соно Сан Ура

II. КОНДИЦИЯ

- гибкость: те же требования, что для синего пояса, с существенным улучшением качества выполнения;
- отжимания: 60 раз;
- выпрыгивание из приседа: 60 раз;
- пресс: 60 раз;
- прыжки через палку (15 раз вперед/назад);
- прыжковой удар (тоби-гэри): по цели на высоте собственного роста + 20 см.

III. КУМИТЭ

1) Якусоку Кумитэ: Укэ-Каэси (блок и ответные действия).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например:

Рука-рука-рука/ рука-рука-нога/ рука-нога-рука/ нога-рука-рука/ рука-нога-нога/ нога-нога-рука/ нога-рука-нога/ нога-нога-нога

2) Дзию Кумитэ: 7х60 секунд.

Критерии: Рэйги/ Камаэ/ Киай/ скорость/ сила/ выносливость (Кокю)/ Укэ-Каэси

IV. СТАЖ ЗАНЯТИЙ 6 месяцев

V. ТЕОРИЯ

Знание Додзё Куна обязательно!

ЗЕЛЕНый ПОЯС С КОРИЧНЕВОЙ ПОЛОСКОЙ (3 КЮ): БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТА ЖЕ, ЧТО ДЛЯ ПРЕДЫДУЩИХ КЮ, А ТАКЖЕ:

I. ТЕХНИКА

Идо (основы движения):

Основные техники перемещения Ура в Дзенкуцу-дати, Кокуцу-дати, Киба-дати

Основные техники перемещения в Кумитэ-Дати

- Ой-Аси (Ой-Сагари)
- Окури-Аси (Окури-Сагари)
- Фуми-Аси (Фуми-Сагари)
- Коса

Идо Гейко 8-3 кю

Ката

Гэкусай Дай, Текки Соно Ити

II. КОНДИЦИЯ

- гибкость: те же требования, что для синего пояса, с существенным улучшением качества выполнения;
- отжимания: 60 раз;
- выпрыгивание из приседа: 60 раз;
- пресс: 60 раз;
- прыжки через палку (15 раз вперед/назад);
- прыжковой удар (Тоби-Гери): по цели на высоте собственного роста + 25 см.

III. КУМИТЭ

3) Якусоку Кумитэ: Укэ-Каэси (блок и ответные действия).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например:

Рука-рука-рука/ рука-рука-нога/ рука-нога-рука/ нога-рука-рука/ рука-нога-нога/ нога-нога-рука/ нога-рука-нога/ нога-нога-нога

4) Дзию Кумитэ: 8х60 секунд.

Критерии: Рэйги/ Камаэ/ Киай/ скорость/ сила/ выносливость (Кокю)/ Укэ-Каэси

IV. СТАЖ ЗАНЯТИЙ 6 месяцев

V. ТЕОРИЯ

Знание Додзё Куна обязательно!

ТЕСТ. ТЕОРИЯ «КАРАТЭ» В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

ВОПРОС	ОТВЕТ
1 год обучения	
Что такое каратэ-до? Время формирования каратэ-до как боевого искусства?	Японское боевое искусство, переводится как "путь пустой руки". Основано на работе руками и ногами, применении подсечек на различных дистанциях. Изначально предназначается для самозащиты. Сформировано в 19 веке на острове Окинава.
Какие основные стили каратэ-до вы знаете?	Дзёсинмон, Сётокан, Годзю-рю, Сито-рю, Кёкусинкай, Вадо-рю.
Стиль Дзёсинмон, когда создан и чем отличается от других?	Официально стиль был зарегистрирован в Японии в 1969 году, мастером Хошу Икеда. Отличается от других стилей бросковой техникой, системой оздоровления организма – Сэйтэй.
Кто руководитель и основатель стиля Дзёсинмон?	Руководитель Федерации "Сошихан" - Ая Икеда, дочь основателя стиля "Соке" - Хошу Икеды
Где находится штаб - квартира стиля Дзёсинмон?	Штаб - квартира находится в городе Токио, Япония.
Счёт на японском языке до 10.	Ити, Ни, Сан, Си, Го, Року, Сити, Хати, Кю, Дзю.
Назвать уровни тела; название всех блоков на японском языке?	Дзёдан - верхний уровень (голова и горло). Чудан - средний уровень (грудь и живот). Гедан - нижний уровень (от пупка и ниже). <u>Блоки</u> : Гедан-барай, аге-уке, учи-уке, сото-уке, отоши-уке, какете-уке, сютоте-уке.
Рассказать, почему полезно заниматься каратэ-до.	Каратэ развивает в человеке гибкость, подвижность суставов, укрепляет костный скелет, увеличивает мышечную массу. Стимулирует иммунную систему. Воспитывает характер занимающегося. Придаёт уверенности в себе. Служит орудием самозащиты.
2 год обучения	
Ска зать счёт на японском языке до 15.	Ити, Ни, Сан, Си, Го, Року, Сити, Хати, Кю, Дзю, Дзю-ити, Дзю-ни, Дзю-сан, Дзю-си, Дзю-го.
Что такое понятие честь?	Честь - это внутреннее нравственное достоинство человека, доблесть, честность, благородство души и чистая совесть.
Какие команды даёт судья - рефери до начала поединка в спортивном каратэ?	Рэй - поклон, Мото-но-ити - занять указанное место на татами, Рэй - поклон, Шобу хаджимэ - начать свободный поединок.
Время создания Школы каратэ-до Дзёсинмон?	Стиль каратэ-до был зарегистрирован в Японии в 1969 году.
Что такое «Зансин».	Это состояние боевой готовности - не зависимо от положения или занятия человека. У бойца это состояние постоянно.
Как вы понимаете «иккен хиссацу».	В переводе с японского – «Одним ударом на повал» или «Один противник - один удар».
Назвать удары руками на японском языке?	<u>Удары руками</u> : ой-цуки, яку-цуки, рэн-цуки, татэ-

	цуки, маваси-цуки, уракен-цуки, кагэ-цуки, моротэ-цуки, яма-цуки.
Какие основные стили каратэ-до в мире имеются и кто основатель?	Сётокан - основатель Гитин Фунакоси Годзю-рю - основатель Тёдзюн Мияги Вадо-рю - основатель Хиронори Оцука Сито-рю - основатель Кэнва Мабун Сёрин-рю - основатель Соко Мацумура Кёкусинкай - основатель Масутацу Ояма Асихара - основатель Хидеюки Асихара Дзёсинмон - основатель Хошу Икеды
3 год обучения	
Перечислить названия оценок в спортивных соревнованиях (1- очко, 2 - очка, 3 - очка), за какие удары какие даются оценки.	1-юко (удар рукой в голову или корпус); 2-ваза-ри (удар ногой в корпус); 3-иппон (удар ногой в голову или добивание на полу после броска).
Назвать основные удары руками и ногами на японском языке?	<u>Удары руками:</u> ой-цуки, яку-цуки, рэн-цуки, татэ-цуки, маваси-цуки, уракен-цуки, кагэ-цуки, моротэ-цуки, яма-цуки. <u>Удары ногами:</u> мае-гери, маваси-гери, рэн-гери, йоко-гери, уширо-гери, урамаваши-гери, фумикоми-гери.
Какие удары руками запрещены для применения в спортивном каратэ версии WKF?	Запрещены удары пальцами, открытой ладонью, локтём, травмоопасные удары. Запрещено бить в затылок.
Сказать счёт на японском языке до 15.	Ити, Ни, Сан, Си, Го, Року, Сити, Хати, Кю, Дзю, Дзю-ити, Дзю-ни, Дзю-сан, Дзю-си, Дзю-го.
Что такое «бункай», показать примеры правильного и неправильного «бункай».	Бункай - это применение ката на практике. Описание всех действий ката на партнёре, с демонстрацией приёмов. Это скрытый смысл ката.
Назвать все удары ногами на японском языке.	<u>Удары ногами:</u> мае-гери, маваси-гери, рэн-гери, йоко-гери, уширо-гери, урамаваши-гери, фумикоми-гери.
Аэробное и йоговское дыхание рассказать и по возможности продемонстрировать. Понятие силовое дыхание, чем оно полезное и как его выполнить?	Существует понятие верхнего и нижнего дыхания. Верхнее - это когда дышат грудной клеткой (верхняя часть лёгких). Нижнее - это когда дышат низом живота (нижняя часть лёгких). В каратэ НЕОБХОДИМО использовать только нижнее дыхание, где вдох идёт носом, выдох тоже носом, или, в крайнем случае, ртом. При выдохе должен напрягаться ПРЕСС, что даёт ЗАЩИТУ корпуса бойцу во время атаки, также это дыхание даёт хорошую ВЫНОСЛИВОСТЬ.
Критерии оценки в спортивном каратэ, части тела – зачётные зоны, куда наносить удары нельзя в спортивных соревнованиях?	Оценки присуждаются, когда техника проведена в зачётную зону и выполнена в соответствии со следующими критериями: хорошая форма, спортивное отношение, концентрация, зансин, правильное время, корректная дистанция. Иппон - присуждается за следующую технику: удары ногами в голову. Оцениваемая техника добивания, брошенного или упавшего соперника. Ваза-ари - присуждается за следующую технику:

	удары ногами в корпус. Юко - присуждается за следующую технику: прямые удары, круговые удары руками. Атаки разрешены в следующие зачётные зоны: голова, лицо, шея, живот, грудь, спина, бок.
Перечислить броски в каратэ-до, подсечки ногами.	Аси барай вадза - Техника подсечек. Аси барай - Сметание ноги (подсечка). Хайсоку аси барай - Подсечка внутренней частью стопы. Какато аси барай - Зацеп пяткой. Сокуто аси барай - Подсечка ребром стопы. Тэйсоку аси барай - Подсечка подошвой. Гедан сэнпу барай - Сметающий удар сверху вниз (под коленку). Ко сото гари - Подсечка передней ногой снаружи. Ко учи гари - Подсечка передней ногой изнутри. О сото гари - Подсечка задней ногой снаружи. О учи гари - Подсечка задней ногой изнутри. Кайтэн гари - Подсечка с разворотом. Наги аси вадза - Броски ногами.
Счёт на японском языке до 20.	Ити, Ни, Сан, Си, Го, Року, Сити, Хати, Кю, Дзю, Дзю-ити, Дзю-ни, Дзю-сан, Дзю-си, Дзю-го, Дзю-року, Дзю-сити, Дзю-хати, Дзю-кю, Ни-дзю
Сколько длится поединок в спортивном кумитэ; понятие 10 секунд, что запрещено делать и какое наказание за это предусмотрено после объявления «осталось 10 секунд поединка».	<u>Бой длится:</u> Дети - 1,5 мин., юниоры - 2 мин (финал - 3 мин.), взрослые - 3 мин (финал - 4 мин.). В последние 10 секунд боя категорически запрещается выполнять нарушения 2 категории, особенно уклоняться от боя! предупреждение сразу - хансоку чуй, не зависимо от предыдущего замечания.
Какие наказания имеются в правилах каратэ и за что?	КАТЕГОРИЯ 1. Техника с превышением контакта, наносимая в оцениваемые зоны и техника, приводящая к контакту с горлом. Атаки по рукам или ногам, в пах, суставы или подъем. Атаки в лицо с применением техник открытой руки. Опасная или запрещённая бросковая техника. КАТЕГОРИЯ 2. Симуляция несуществующей или преувеличение последствий существующей травмы. Повторяющиеся выходы за пределы площадки (ДЗЕГАЙ). Пренебрежение защитой или опасное поведение, провоцирующее соперника на нанесение травмы оппоненту, или же отсутствие адекватных действий для самозащиты (МУБОБИ). Уклонение от боя, лишаящее соперника возможности провести оцениваемую технику. Клинчи, борьба, толчки, захваты или стояние грудью в грудь без попытки выполнить бросок или другую технику. Техника, которая по своей природе не может быть контролируема и безопасна для соперника, опасные и неконтролируемые атаки.

	Атаки головой, коленями или локтями. Невыполнение техники более 10 сек. Разговоры или насмешки в адрес соперника, неподчинение указаниям Рефери, некорректное поведение по отношению к Судьям или другие нарушения этикета.
--	---

Система оценки теоретического задания для учащихся 1, 2 года обучения:

Максимальный уровень 86%-100% (5 баллов) – учащийся отвечает правильно на 7- 8 вопросов;

Хороший уровень 65% - 85% (4 балла) – учащийся отвечает правильно на 5-6 вопросов;

Средний уровень 50%-64%(3 балла) – учащийся отвечает правильно на 5-4-вопросов;

Минимальный уровень менее 50% (2 балла) – учащийся отвечает правильно на 3-2 вопроса.

Система оценки теоретического задания для учащихся 3 года обучения:

Максимальный уровень 86%-100% (5 баллов) – учащийся отвечает правильно на 11- 12 вопросов;

Хороший уровень 65% - 85% (4 балла) – учащийся отвечает правильно на 10-8 вопросов;

Средний уровень 50%-64%(3 балла) – учащийся отвечает правильно на 6-7 вопросов;

Минимальный уровень менее 50% (2 балла) – учащийся отвечает правильно на 4-5 вопросов.

9. Методическое обеспечение программы

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование дидактических принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащегося в процессе обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности учащихся; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование индивидуальной подготовки наиболее перспективных учащихся.

Занятия по каратэ состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Образовательный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств учащихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте. Перед тем как приступить к изучению техники, учащиеся осваивают правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят им избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. В процессе обучения соблюдается **принцип «Пути»**, т.е. принцип постоянного совершенствования, в основе которого лежит движение **«от простого к сложному, от малого к большому»**. На занятиях учащиеся приступают к изучению отдельных технических действий (приёмов), после освоения ряда простых и сложных подготовительных действий. Это даёт начальное двигательное образование, способствует улучшению организма в работе. Огромное значение на этом этапе обучения имеет общая и специальная физическая подготовки. Физическая подготовка укрепляет мышечную систему, что позволяет в дальнейшем наиболее точно и быстро усваивать двигательные действия каратэ.

Процесс обучения строится с учётом следующей методической последовательности подачи материала:

- Определение готовности учащегося к освоению нового действия;
- Составление педагогом плана, подбор методов и приёмов обучения;
- Проведение специальной подготовки учащегося к освоению нового действия – освоение поз и статических положений, укрепление необходимых групп мышц, выработка способности учащихся напрягать и расслаблять эти группы мышц;
- Ознакомление учащихся с новыми движениями;
- Создание представления об основах техники изучаемого действия с помощью соответствующих приёмов обучения;
- Выполнение учащимся изучаемого действия.

В процессе выполнения действий учащимся, педагог ведёт наблюдение за выполнением движений, оказывает помощь, использует различные способы и приёмы, анализирует результаты выполнения заданий и корректирует действия учащегося. Основной задачей здесь является своевременное исправление ошибок, которые появляются при выполнении движений.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, имитационных средств.

Техническая подготовка, тактика ведения боя

Уровень технической подготовки строго связан с возрастом, уровнем мышления, состоянием костно-мышечного аппарата, нервной системой. Получая определённый объем знаний, и получив на их усвоение нужное количество времени, идёт возврат к пройденному, но на более высоком уровне обучения, где включаются новые формы, детализируются понятия, усложняются задания. Такое последовательное движение позволяет исключить травматизм на тренировках.

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Теория карате

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки учащихся. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся первого года обучения являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

10. Условия реализации программы

Для обеспечения учебного процесса необходимы: спортивный зал; раздевалки для мальчиков и девочек.

Техническое оснащение занятий:

1) Инвентарь общего пользования:

- лапы малые боксерские;
- макивары;
- скакалки;
- мячи;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- гимнастическая стенка;
- турник;
- брусья.

2) Форма и защитный инвентарь личного пользования:

- кимоно;
- накладки на руки;
- щитки на голень;
- футы на голеностоп.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Каратэ»

Рабочая программа 1 года обучения

Предмет, темы	Теория (кол- во часов)	Практ. (кол- во часов)	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
1. Техническая подготовка				Контрольные нормативы	
1.1. Формальные упражнения - ката	---	36	36		Книги, видеоматериалы.
1.2. Техническая подготовка	---	14	14		Книги, видеоматериалы.
Итого:	---	50	50		
2. Тактика ведения боя	8	34	42	Контрольные нормативы	Книги, видеоматериалы, маты, защита на ноги, грудь и руки.
Итого:	8	34	42		
3. Общая физическая подготовка	---	44	44	Контрольные нормативы	Маты, вспомогательные вещи.
Итого:	---	44	44		
4. Специальная физическая подготовка	---	54	54	Контрольные нормативы	Маты, вспомогательные вещи (гантели, эспандер и т.д.).
Итого:	---	54	54		
5. Теория каратэ.				Тест	

5.1.Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития боевых искусств.	2	---	2		Инструкции.
5.2. История развития каратэ, ее основные понятия.	2	---	2		Книги.
5.3. История и задачи каратэ WKF.	2	---	2		Книги.
5.4. Изучение правил соревнований по каратэ WKF.	1	3	4		Видеоматериалы, наглядные спарринги.
5.6. Изучение японских терминов	1	1	2		Книги, словари.
5.7. Повтор правил соревнований	1	3	4		Видеоматериалы, книги.
Итого:	9	7	16		
Промежуточная аттестация.	2	8	10	Контрольные нормативы	
ИТОГО:	19 ч.	197 ч.	216 ч.		

Рабочая программа 2 года обучения

Предмет, темы	Теория (кол- во часов)	Практ. (кол- во часов)	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
1. Техническая подготовка				Контрольные нормативы	
1.1. Формальные упражнения - ката	---	36	36		Книги, видеоматериалы.
1.2. Техническая подготовка	---	14	14	Контрольные нормативы	Книги, видеоматериалы.
Итого:	---	50	50		
2. Тактика ведения боя	8	34	42		Книги, видеоматериалы, маты, защита на ноги, грудь и руки.
Итого:	8	34	42		
3. Общая физическая подготовка	---	44	44	Контрольные нормативы	Маты, вспомогательные вещи.
Итого:	---	44	44		
4. Специальная физическая подготовка	---	54	54	Контрольные нормативы	Маты, вспомогательные вещи (гантели, эспандер и т.д.).

Итого:	---	54	54		
5. Теория каратэ.				Тест	
5.1. Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития боевых искусств.	2	---	2		Инструкции.
5.2. История развития каратэ, ее основные понятия.	2	---	2		Книги.
5.3. История и задачи каратэ WKF.	2	---	2		Книги.
5.4. Изучение правил соревнований по каратэ WKF.	1	3	4		Видеоматериалы, наглядные спарринги.
5.6. Изучение японских терминов	1	1	2		Книги, словари.
5.7. Повтор правил соревнований	1	3	4		Видеоматериалы, книги.
Итого:	9	7	16		

Промежуточная аттестация.	2	8	10	Контрольные нормативы	
ИТОГО:	19 ч.	197 ч.	216 ч.		

Рабочая программа 3 года обучения

Предмет, темы	Теория (кол- во часов)	Практ. (кол- во часов)	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
1. Техническая подготовка				Контрольные нормативы	
1.1. Формальные упражнения - ката	---	36	36		Книги, видеоматериалы.
1.2. Техническая подготовка	---	14	14		Книги, видеоматериалы.
Итого:	---	50	50		
2. Тактика ведения боя	8	34	42	Контрольные нормативы	Книги, видеоматериалы, маты, защита на ноги, грудь и руки.
Итого:	8	34	42		
3. Общая физическая подготовка	---	44	44	Контрольные нормативы	Маты, вспомогательные вещи.

Итого:	---	44	44		
4. Специальная физическая подготовка	---	54	54	Контрольные нормативы	Маты, вспомогательные вещи (гантели, эспандер и т.д.).
Итого:	---	54	54		
5. Теория каратэ.				Тест	

5.1. Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития боевых искусств.	2	---	2		Инструкции.
5.2. История развития каратэ, ее основные понятия.	2	---	2		Книги.
5.3. История и задачи каратэ WKF.	2	---	2		Книги.
5.4. Изучение правил соревнований по каратэ WKF.	1	3	4		Видеоматериалы, наглядные спарринги.
5.6. Изучение японских терминов	1	1	2		Книги, словари.
5.7. Повтор правил соревнований	1	3	4		Видеоматериалы, книги.
Итого:	9	7	16		
Промежуточная аттестация.	2	8	10	Контрольные нормативы	
ИТОГО:	19 ч.	197 ч.	216 ч.		

11. Воспитательная работа

Воспитательная работа строится в соответствии с целями, задачами, направлениями «Программы развития Воспитательной системы МАОУ лицей «180:

- «Наследие веков»
- «Добрый ручеёк»
- «Подумаем? Обсудим... Найдём выход!»
- «Знаю, умею, действую»
- «Остров сокровищ»
- «Зелёная планета»
- «Трудом славен человек»
- «Береги платье снову, а здоровье – смолоду»
- «Я – гражданин России»

Анкетирования, наблюдения, личные беседы с учащимися показывают, что главное для подростков, чувствовать комфортность, безопасность существования в окружающем социуме, ощутить свою необходимость близким людям, найти способ самореализоваться.

Уровень личностного роста учащихся педагог прослеживает в динамике. Выполнив первоначальный тест, проводится работа в соответствии поставленным задачам с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка. Изучается каждый учащийся и коллектив в целом. Полученные результаты используются в работе с детьми и подростками, определяется инициативная группа из числа учащихся, готовых и способных помогать педагогу в организации, подготовке и проведении коллективных дел. Динамика личностного развития ребёнка в кружке проходит через мониторинг на протяжении всего времени участия его в жизни клуба.

В мониторинг входит три момента:

- Отслеживание результатов деятельности;
- Анализ;
- Корректировка или усовершенствование деятельности на основе проведённого анализа.

Самым главным моментом в мониторинге является слежение за изменением ребёнка, детского коллектива от года к году. Первые данные о ребёнке собираются педагогом в момент его прихода в кружок - они становятся основой для дальнейшего исследования его развития.

План воспитательной работы на 2020-2021 учебный год

Цель: создание воспитательно-образовательной среды, направленной на формирование и развитие творческих способностей детей, подростков и молодёжи, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

Задачи: воспитание культуры поведения и сознательной дисциплины; воспитание силы духа, чувства справедливости, мужества и благородства, патриотических чувств на основе традиций России; приобщение к активному образу жизни.

Традиционные мероприятия в кружке

№ п/п	Мероприятия	Срок выполнения	Воспитательное воздействие
1	Спортивно-оздоровительные программы.	ежемесячно	Приобщение к здоровому образу жизни.
2	Показательные выступления.	в течение года	Пропаганда здорового образа жизни.
3	Привлечение учащихся в работу Совета учащихся.	ежегодно	Повышение социальной активности подростков и детей.
4	Лыжный поход «За здоровьем в лес».	январь	Организация активного здорового отдыха.
5	День здоровья.	ежегодно	Приобщение к культуре здорового образа жизни.
6	День именинника «Мы за чаем, не скучаем».	3 раза в год	Организация интересного, содержательного досуга.
7	Экологическая акция «Брось природе спасательный круг».	апрель	Повышение социальной активности подростков.
8	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	ежегодно	Пропаганда здорового образа жизни.
9	Творческий отчёт клуба «Да здравствует творчество!».	май	1. Организация досуга. 2. Формирование чувства коллективизма.
10	Однодневный поход.	август	1. Организация досуга. 2. Формирование чувства коллективизма.

Работа с родителями

В основе работы с родителями положены следующие принципы:

- терпимость и уважение к родителям разного уровня образования и культуры;
- индивидуальный подход к каждой семье;
- принцип тактичного, деликатного изучения семьи.

План работы с родителями учащихся на 2020-2021 учебный год

Цель: создание условий для установления партнёрских отношений с родителями учащихся.

Задачи: вовлечение родителей в совместную деятельность.

Месяц	Мероприятие
сентябрь	Родительское собрание «Давайте знакомимся».
октябрь	Выбор совета родителей. Обсуждение плана совместной работы.
ноябрь	Помощь в подготовке и проведении «Дня народного единства».
декабрь	Помощь в оформлении стенда кружка.
январь	Новогодние и рождественские мероприятия.
февраль	«День защитника Отечества».
март	Международный женский день.
апрель	Помощь в проведении экологических акций.
май	Поздравление ветеранов ВОВ и тружеников тыла на дому «Ветеран живёт рядом».
август	Однодневный поход «Люди идут по свету».

12. Список литературы:

Нормативная база:

1. Конвенция «О правах ребёнка». – М.: Издательство «Омега – Л», 2015.
2. Приказ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
4. СанПин 2.4.4.31.72-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – М: УЦ Перспектива, 2013 г.

Литература, используемая педагогом

а) основная литература:

1. Крошкин Ю.М., Квон М.В. «Педагогические принципы и методическая основа обучения и порядка проведения занятий по каратэ» - Новосибирск, издательство НГТУ, 2008.
2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: учебное пособие». М.: Советский спорт, 2007. – 463 с.
3. «Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учебн. завед.» (С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.); под ред. С.Д. Неверковича. – М.: «Академия», 2010. – 336 с.

б) дополнительная литература:

1. Горбылев А. «Постановка ударов «цуки» в Сюритэ и Нахатэ» // Додзё № 6. - Москва, типография ОАО «Типография № 9», 2001. - с. 33-36.
2. Загrevская А.И., Шилько В.Г. «Технология модульного обучения в физкультурном образовании студентов: учебное пособие». – Томск: Изд-во ТГУ, 2009. – 305 с.
3. Масутацу Ояма «Это каратэ» - Москва, «Издательский торговый дом «Гранд», 2002.
4. Микрюков В.Ю. «Каратэ» - Москва, Издательский центр «Академия», 2003.
5. Панфилова А.П. «Тренинг педагогического общения: Учебное пособие». – М.: «Академия», 2006. – 335 с.

в) периодические издания, журналы:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» (TEORIYA.RU).
2. Журнал «Физическая культура в школе» (fizkulturavshkole.ru).

г) Интернет-ресурсы:

1. Lib.sportedu.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА УЧАЩИХСЯ В КРУЖКЕ «КАРАТЭ» «Качества личности, которые надо в себе вырабатывать, чтобы достичь успеха», (учащиеся 6-15 лет)

Кружок _____

Ф.И.О. _____

Критерии	Оценивание себя вместе с родителями	Оценивание педагогами	Общее количество баллов (средний балл)
Любознательность			
Трудолюбие			
Бережное отношение к природе			
Отношение к клубу			
Прекрасное в моей жизни			
Отношение к себе			

Оценка результатов проводится по пятибалльной системе:

1. По каждому качеству выводиться один средний балл. В результате каждый учащийся имеет 6 оценок.
2. Затем 6 оценок складываются и делятся на 6. Средний балл и является условным определителем уровня личностного роста.
3. Средний балл:
5 – 4,5 – высокий уровень;
4,4 – 4 – хороший уровень;
3,9 – 2,9 – средний уровень;
2,8 – 2 – низкий уровень.

Сводная таблица данных диагностики уровня личностного роста учащихся в кружке «Карате»

№ п/п	Фамилия, имя	Любознательность	Трудолюбие	Бережное отношение к природе	Отношение к клубу	Прекрасное в моей жизни	Отношение к себе	Средний балл	Уровень воспитанности

Приложение 3

Правила поведения в кружке «Каратэ»:

- учитель всегда прав;
- с уважением относиться к учителю и старшим;
- применять приёмы исключительно в целях самообороны, а не в целях нападения;
- не обижай слабых, а защити их;
- будь скромным;
- не провоцируй драку, а избегай ее;
- не будь дерзким и невежливым;
- жертвуй собой во имя правды;
- не будь самодовольным;
- не гонись за славой.

Приложение 4

Методика диагностики личностного роста

(авторы И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев)

Опросный лист для учащихся 6 - 8-х классов:

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочти их и подумай - согласен ты с этими высказываниями

или нет. Если согласен, то поставь положительную оценку (+ 1, +2, +3 или +4) в специальном бланке рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то поставь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, ~3, или - 4).

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«О» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие). Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» И «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Те, кто критикуют происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
3. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
4. Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.
5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.
7. Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю - ведь это не так уж и важно.
8. Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.
9. Глупо рисковать ради другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия - необходимость для здоровья каждого человека.
12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
14. Когда я стану взрослым, то смогу прожить счастливо и, не создавая собственной семьи.
15. Мне повезло, что я живу именно в России.
16. За новогодней ёлкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.
18. Физическим трудом занимаются одни неудачники.
19. Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
20. Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.

21. Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.
25. Я часто недоволен тем, как я живу.
26. Я не боюсь сделать ошибку, когда выбираю что-то в своей жизни.
27. Хорошо, когда у человека нет семьи и детей - так он чувствует себя более свободным.
28. Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину от врагов.
29. Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.
31. Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.
32. Нецензурные выражения в общении - признак бескультуры.
33. Учёба - занятие для заумных «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека - это нормально.
35. Мне нравится дарить подарки своим друзьям, родственникам, знакомым.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают люди, приехавшие к нам из других мест.
37. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 Мая) - праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.
42. Торговля животными, занесёнными в Красную книгу, неплохой способ заработать деньги.
43. К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.
44. Я *хотел* бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного - ребенок тоже имеет право высказаться.
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу того, что не знаю многих важных вещей.
47. Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.
48. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.
50. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми, я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
52. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
54. Мне не нравится, когда исполняется наш гимн - это скучно и приходится все время вставать.
55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Уступить в споре - значит показать свою слабость.
57. Хорошая учеба - это тоже важный и серьезный труд.
58. На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.
61. Я помогу другому человеку, даже если очень занят.
62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми

людьми.

63. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
66. Человеку не обязательно что-то знать о своих предках или родственниках.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.
68. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.
69. Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.
70. Субботник по очистке территории дома или школы - бесполезное занятие.
71. Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого - ведь он уже взрослый.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
77. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
78. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.
81. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.
82. Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия и это плохо - его количество можно было бы уменьшить.
83. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.
84. Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать из него что-то новое - на это есть школа.
86. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.
87. Человек никогда и ничего не будет делать, если ему это не выгодно.
88. Люди другой расы или национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочёл бы их не брать.
89. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.
90. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.
91. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

Бланк для ответов:

1	14	27	40	53	66	79
2	15	28	41	54	67	80
3	16	29	42	55	68	81
4	17	30	43	56	69	82
5	18	31	44	57	70	83
6	19	32	45	58	71	84
7	20	33	46	59	72	85

8	21	34	47	60	73	86
9	22	35	48	61	74	87
10	23	36	49	62	75	88
11	24	37	50	63	76	89
12	25	38	51	64	77	90
13	26	39	52	65	78	91

Фамилия, имя (Ты можешь указать по желанию)

Опросный лист для учащихся 9 - 11-х классов:

Вам будет предложен ряд высказываний. Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько Вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень Вашего согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»):

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть "правильных" И «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали Ваше личное мнение. Свои оценки Вы можете занести в специальный бланк рядом с порядковым номером утверждения анкеты. Спасибо!

1. Мне нравится, когда вся наша семья идёт в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.

2. Те, кто критикуют происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.

3. Бродячих собак надо уничтожать, так как они могут быть опасны.

4. Любой конфликт можно уладить, не прибегая к силе.

5. Я способен с радостью выполнять разную работу.

6. То, что многие называют культурными ценностями прошлого, на деле часто оказывается примитивной старой рухлядью.

7. Не стоит на уроке обращаться к учителю с вопросами: они отвлекают от главного.

8. Человек, совершивший преступление, никогда не сможет измениться к лучшему.

9. Глупо брать на себя риск ради пользы другого человека.

10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.

11. Спортивные занятия - жизненная необходимость для каждого человека.

12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.

13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.

14. Я смогу прожить счастливо, и не создавая собственной семьи.

15. Я многим обязан своей стране.

16. За новогодней ёлкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.

17. Люди, выступающие против войны, на самом деле трусоваты.

18. Физический труд - удел неудачников.

19. Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.

20. Я стремлюсь узнать значения незнакомых мне слов.

21. Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.

22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.

23. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я считаю, что курение или алкоголь способны помочь мне расслабиться, снять напряжение.
25. Я часто чувствую разочарование *от* жизни.
26. Выбирая, люди часто ошибаются, но я не боюсь сделать ошибку, совершая выбор.
27. Без семьи и детей человек чувствует себя более свободным.
28. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.
29. Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью воспитывают мужество.
31. Домохозяйка тоже может быть творческим человеком.
32. Нецензурные выражения в общении - признак бескультуры.
33. Учеба - занятие для "ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека, *то* это нормально.
35. Я испытываю сильные положительные эмоции, когда делаю кому-то подарок.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.
37. От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные, неудачи.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 Мая) - праздник только для ветеранов и пожилых людей.
42. Ввоз редких экзотических животных из-за рубежа - нормальный способ заработать деньги.
43. На военнопленных не должны распространяться права человека.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Какое общение без бутылки "Клинского»!
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу своего незнания некоторых важных вещей.
47. Лучше оправдать 10 преступников, чем казнить одного невиновного.
48. Люди, просящие милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.
50. Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми.
52. Для меня важно найти смысл собственной жизни.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
54. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.
55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Идти на уступки - значит, проявлять слабость.
57. Хорошая учеба тоже серьезный труд.
58. Проявление вандализма - одна из форм протеста молодежи.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я не могу хорошо себя чувствовать, когда окружающие меня люди чем-то подавлены.
61. Я могу пожертвовать своим благополучием ради помощи незнакомому мне человеку.
62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я предпочту активный отдых сидению у телевизора или компьютера.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки часто зависят от внешних обстоятельств.
66. Человеку не обязательно знать свою родословную.

67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.
68. Если учесть все «за» И «против», то хранение в России иностранных ядерных отходов принесет больше финансовой выгоды, чем экологического вреда.
69. Мы - сильная военная держава, и именно поэтому нас должны уважать.
70. Субботник по очистке территории дома или школы - пережиток прошлого.
71. Я не могу представить русскую разговорную речь без мата.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем сделать неплохую карьеру.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное в жизни.
77. Меня не угнетает временное одиночество.
78. Я чаще всего слеую за мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.
81. Я считаю, что носить шубы из натурального меха безнравственно.
82. Мне кажется, что в нашей стране слишком много оружия.
83. Я могу заставить себя делать работу, которая мне не нравится.
84. Я могу нахамить человеку, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевидение в первую очередь должно быть средством развлечения и отдыха и только во вторую - источником информации о событиях в стране и мире.
86. Всех бомжей необходимо вылавливать и принуждать к работе.
87. Человеку свойственно никогда и ничего не делать без оглядки на собственную выгоду.
88. Истинной религией может быть только одна единственная религия.
89. Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее их полезности.
90. В глубине души я знаю, что оцениваю себя низко.
91. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

Бланк для ответов

1	14	27	40	53	66	79
2	15	28	41	54	67	80
3	16	29	42	55	68	81
4	17	30	43	56	69	82
5	18	31	44	57	70	83
6	19	32	45	58	71	84
7	20	33	46	59	72	85
8	21	34	47	60	73	86
9	22	35	48	61	74	87
10	23	36	49	62	75	88
11	24	37	50	63	76	89
12	25	38	51	64	77	90
13	26	39	52	65	78	91

Фамилия, имя (Вы можете указать по желанию)

Обработка результатов:

Ответы школьников распределяются по 13 шкалам: им соответствуют 13 строк в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путём сложения

баллов по каждой шкале.

1. Характер отношений школьника к семье показывают его оценки высказываний №№ 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79. При этом в ответах на вопросы №№ 1, 40, 79 знак не меняется. В ответах же на вопросы 14, 27, 53, 66 знак меняется на противоположный.
2. Характер отношений школьника к Отечеству показывают его оценки высказываний №№ 2, 15, 28, 41, 54, 67, 80. При этом в ответах на вопросы №№ 15, 28, 67, 80 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 2, 41, 54 знак меняется на противоположный.
3. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний №№ 3, 16, 29, 42, 55, 68, 81. При этом в ответах на вопросы №№ 29, 81 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 3, 16, 42, 55, 68 знак меняется на противоположный.
4. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний №№ 4, 17, 30, 43, 56, 69, 82. При этом в ответах на вопросы №№ 4, 82 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 17, 30, 43, 56, 69 знак меняется на противоположный.
5. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний №№ 5, 18, 31, 44, 57, 70, 83. При этом в ответах на вопросы №№ 5, 31, 44, 57, 83 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 18, 70 знак меняется на противоположный.
6. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний №№ 6, 19, 32, 45, 58, 71, 84. При этом в ответах на вопросы №№ 19, 32 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 6, 45, 58, 71, 84 знак меняется на противоположный.
7. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний №№ 7, 20, 33, 46, 59, 72, 85. При этом в ответах на вопросы №№ 20, 59 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 7, 33, 46, 72, 85 знак меняется на противоположный.
8. Характер отношений школьника к человеку как таковому показывают его оценки высказываний №№ 8, 21, 34, 47, 60, 73, 86. При этом в ответах на вопросы №№ 47, 60, знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 8, 21, 34, 86 знак меняется на противоположный.
9. Характер отношений школьника к человеку как другому показывают его оценки высказываний №№ 9, 22, 35, 48, 61, 74, 87. При этом в ответах на вопросы №№ 22, 35, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 9, 48, 74, 87 знак меняется на противоположный.
10. Характер отношений школьника к человеку как иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний №№ 10, 23, 36, 49, 62, 75, 88. При этом в ответе на вопрос №10 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 23, 36, 49, 62, 75, 88 знак меняется на противоположный.
11. Характер отношений школьника к своему телесному Я показывают его оценки высказываний №№ 11, 24, 37, 50, 63, 76, 89. При этом в ответах на вопросы №№ 11, 50, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 24, 37, 76, 89 знак меняется на противоположный.
12. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному Я показывают его оценки высказываний №№ 12, 25, 38, 51, 64, 77, 90. При этом в ответе на вопрос № 77 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 12, 25, 38, 51, 64, 90 знак меняется на противоположный.
13. Характер отношений школьника к своему духовному Я показывают его оценки высказываний №№ 13, 26, 39, 52, 65, 78, 91. При этом в ответах на вопросы №№ 13, 26, 39, 52, 91 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 65, 78 знак меняется на противоположный.

Интерпретация результатов:

Предлагаемое Вашему вниманию описание уровней развития отношения ребенка к той или иной ценности дает приблизительную, типизированную картину того, что стоит за ответами школьника на соответствующую группу вопросов. Это не точный диагноз, это тенденция, повод для Вашего педагогического размышления.

В случае групповой диагностики при обобщении результатов не ограничивайтесь констатацией процентного распределения ответов по четырем уровням. Сделайте общую картину многогранной и многоцветной, отметьте для себя особо выдающиеся результаты. В случае индивидуальной диагностики будьте предельно внимательны к ответам подростка. Осуществляя факторный анализ, обращайте внимание на то, какие его ответы «выпадают» из его же индивидуальной «нормы». Возможно, именно здесь – точка его личностного роста (или регресса).

И в том, и в другом варианте проведения диагностики, даже при наличии отрицательной тенденции, старайтесь подчеркнуть все имеющиеся положительные моменты.

Если Вам необходимо сделать результаты опроса достоянием гласности, будьте, пожалуйста, предельно тактичны. Помните: Вы не судите, Вы размышляете!

Отношение подростка к семье:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - ценность семьи высоко значима для подростка. Он дорожит семейными традициями и устоями, помнит о разных мелочах, приятных кому-то из членов семьи. Семейные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В будущем он хочет создать счастливую семью.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - семья для подростка представляет определенную ценность, но сам факт наличия семьи, семейных традиций воспринимается им как естественный («а как же иначе?»). Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без напоминания не всегда вспомнит о дне рождения кого-то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющуюся. Он предполагает, что семья, которую он создаст в будущем, будет не слишком похожа на ту, в которой он живет сейчас.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - отношение к семье у подростка, как правило, потребительское. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости. Но если от родителей нужно что-то серьезное, подросток добьется этого любыми путями - лестью, ложью, послушанием. Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - семья не представляет для ребенка какой-либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою фамилию, сознательном неприятии принятых в семье норм поведения, представлений о жизни. Все это в будущем может негативно отразиться на его способности и желании создать собственную счастливую семью.

Отношение подростка к Отечеству:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой ОН гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревни, города. Однако, ему кажется, что то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) - можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он

живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи - это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память - это не то, за что можно получить дивиденды.

Отношение подростка к Земле (природе):

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - у подростка вполне развитое экологическое сознание. Для него естественно чувство жалости и сопереживания любому животному; он готов убирать лес и чистить водоемы, находя эти занятия увлекательными и важными лично для себя. И уж точно подберет и накормит брошенного щенка, не забудет полить цветы (совсем не из желания получить похвалу от взрослого, а из потребности ощущать гармонию мира, в котором живет).

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - подросток заботится о животных, цветах, но главным образом о тех, которые принадлежат непосредственно ему. Экологические проблемы воспринимаются им как объективно важные, но при этом не зависящие от него лично. Он не будет сорить в лесу, если этого не делают другие. Примет вместе с классом участие в субботнике, но если есть возможность отказаться, то он ею, скорее всего, воспользуется.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - собственное мнение подростка об экологических проблемах зависит от конъюнктуры. Он предпочитает не обращать внимания на такие мелочи, как брошенный им мусор, подожженную урну. Ломая ветки в лесу, гоняя кошек и собак во дворе, он не задумывается о том, что делает. И уж тем более не отреагирует, если то же самое делают другие. Всех животных он делит на полезных и бесполезных, радующих его взгляд и вызывающих брезгливое отношение.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - природа воспринимается подростком как предмет потребления. Отношение подростка к лесу, животным, водоемам продиктовано потребностью в собственном комфорте, а если получится, то и выгодой для себя. Он способен причинить боль животному ради простой забавы. Он с насмешкой относится к тем, кто проявляет уважение и любовь к «братьям нашим меньшим».

Отношение подростка к миру:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - у подростка наличествует четко выраженная пацифистская позиция. Он считает, что к насилию прибегают только слабые люди и государства. К проявлениям грубой силы он относится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть возможность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - подросток в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправданно. К проявлениям грубой силы он относится со смешанным чувством неприятия и страха. Подросток полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к противостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без оружия. Он старается не идти на уступки, потому что не хочет показаться слабым в глазах окружающих.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток уверен, что мир можно поддерживать главным образом силой, угрозами, ультиматумами. Он рассматривает войну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого боятся. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли он сам будет инициатором насильственного деяния, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - можно предположить, что для подростка не существует альтернативы: переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью - с помощью нее можно решить проблемы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и локальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит.

Отношение подростка к труду:

От + 15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - подростка отличает трудолюбие во всем: от уборки класса до чтения трудной книги. Он получает удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает он где-то или пока еще нет - в любом случае подросток этого не стыдится.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - скорее всего, только престижная работа вызывает уважение подростка. Хотя если все окружающие заняты чем-то непрестижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать «за компанию». Он поможет и в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из одноклассников работает после школы, то отреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа – удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) более-менее сложная работа вызывает у подростка отвращение. Он придумывает себе массу причин, по которым за нее не стоит браться. Подросток с удовольствием воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

Отношение подростка к культуре:

От + 15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - культурные формы поведения, безусловно, личностно значимы для подростка и деятельно реализуются им в повседневной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензурными оборотами, он внимателен и тактичен по отношению к другим людям. Он понимает необходимость сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - подросток признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть «культурным человеком», но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Он находит оправдание эпизодическим проявлениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшливости («ну и пусть встречают по одежке, зато провожают по уму»), нецензурной брани («сильные эмоции трудно выразить по-другому») и т.п. Вандализм антипатичен ему.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - культурные формы поведения рассматриваются подростком как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому обременяющее его повседневную жизнь. Он сторонник естественного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только мешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с телеканалом «Культура». И навеивает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов сверстников, скорее всего, не станет.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - слово «культура» во всех своих формах вызывает у подростка неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реализует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань - силы, «потягивание пивка» под аккомпанемент матерщины - лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлядь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

Отношение подростка к знаниям:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - перед вами - любознательный человек, у которого есть устойчивое стремление к познанию нового.

Подросток может быть «неудобен» учителю, так как много спрашивает на уроке, сомневается в казалось бы, очевидных вещах. Он считает, что успешность профессионального роста, карьеры напрямую связана с глубиной знаний и стремится к их получению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - подросток может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятого ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывают же для этого столько усилий!

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток никогда не спросит взрослого, если ему что-то непонятно. Откровенно не понимает, как по телевизору можно смотреть научно-популярные программы. Знания носят для него чисто утилитарный характер (выучил, ответил - значит не нажил неприятностей).

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - очевидно, потребность в получении знаний у подростка практически отсутствует. Он откровенно презирает тех, кто учится, считает их «ботаниками» - людьми, живущими неполноценной жизнью. Он уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

Отношение подростка к человеку как таковому:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - ценность человека, как он есть во всех своих проявлениях, безусловно, значима для подростка. Человеческая жизнь для него бесценна. Никакие соображения справедливости не могут оправдать «слез невинных». «Лес рубят, щепки летят» - это недопустимо для нашего героя. Он милосерден, способен к сочувствию, состраданию, прощению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - ценность человека может быть и осмыслена подростком, но полноценно не прочувствована. Он может продемонстрировать свой гуманизм, но в глубине души отдельные категории людей (например, психически больные, попрошайки, бомжи) представляются ему теми, кто мешает ощущать радость жизни. Подросток допускает смертную казнь за самые тяжкие преступления. Когда на разных чашах весов оказываются торжество справедливости и «милость к падшим», он скорее всего выберет первое.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - скорее всего, подросток склонен делить людей на нормальных и ненормальных. К первым он относится вполне уважительно, может быть даже милосердным к ним; вторых же считает «недочеловеками». И хотел бы как можно реже с ними сталкиваться. Великой цели, по его мнению, нельзя добиться, не замарав рук. Принцип «лес рубят, щепки летят» вполне приемлем для подростка. При этом он одинаково не хочет быть ни «лесорубом», ни «щепкой». - скорее, «сборщиком» или «вязальщиком дров».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - человек как ценность, скорее всего, пустой звук для подростка. Он склонен к проявлениям жестокости в отношении других людей, презрительно относится к любым актам милосердия. «Слабаки» и «ненормальные», по его мнению, ухудшают нашу жизнь, тормозят рост благополучия, поэтому должны быть полностью изолированы от общества. Наверняка он считает, что справедливость, порядок, стабильность стоят того, чтобы ликвидировать психически больных, бомжей. Самое опасное, что от слов он может перейти к действиям.

Отношение подростка к человеку как Другому:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - подросток - подлинный альтруист. Он всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях во благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки «просто так».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - подросток не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях во благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню, и если они оказываются

поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, он предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Он уверен, что всякое доброе дело должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде, чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - подросток сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем он ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

Отношение подростка к человеку как Иному:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - подросток признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Он, безусловно, принимает иные культуры, положительно относится к культурным отличиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Он стремится к пониманию, проникновению в суть других культур, способен избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей «колокольни», но сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - подросток склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно), некоторые культурные предрассудки, использует стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием Другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуроцентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности, как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - подросток сознательно отказывается признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Он склонен характеризовать культурные отличия как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презрителен к таким людям, жаждет «очистить» от них пространство собственной жизни. Подросток не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

Отношение подростка к своему телесному Я:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним свои дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него - естественное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам - извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хорошо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, - в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.

Отношение подростка к своему душевному Я:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искренен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он стойко переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности все-таки подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать себя от попадания в смешные положения и ситуации. Он несколько тяготеет к уединенным положениям и по возможности старается чем-либо (слушанием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.) заместить его.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток принимает себя таким, какой он есть, лишь в отдельные моменты своей повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкуры», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою привлекательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале (свою речь, свою одежду и т.д.). Любое изменение ситуации воспринимает как потенциально катастрофичное для него по последствиям. Оказавшись в одиночестве, начинает заниматься «мазохистским самокопанием» и «самоедством». Собственная неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство

вины за то, что он вообще есть, которое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

Отношение подростка к своему духовному Я:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) - подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) - подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)

подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверенность в себе. Старается по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им довериться без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасает его от личной ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни - не высываться.