

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
«ПЕТЕРГОФ»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
Протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 340/у от «27» августа 2025 г.
Директор ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
_____ В.А. Апраксимов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C9DF420E45C5C12E918B262C7A3C1870
Владелец: Апраксимов Владислав Анатольевич
Действителен: с 14.04.2026 до 08.07.2027

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок освоения: 12 дней

Разработчик:
Титова Алла Александровна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 10 лет. На обучение принимаются как мальчики, так и девочки без определенной практической или физической подготовки и без медицинских противопоказаний. Группы могут комплектоваться по возрасту или быть разновозрастными.

Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» соответствует задачам, поставленным Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года для программ физкультурно-спортивной направленности, а именно вовлечение детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, способствующие физическому, духовному и здоровьесберегающему воспитанию детей.

Основная педагогическая идея данной программы заключается в увлечении детей систематическими занятиями физической культурой и спортом. Содержание программы составлено таким образом, чтобы давать ребенку понимание, что тренировка тела – это естественная потребность организма. Поэтому главное место в содержании каждого занятия занимает общая физическая подготовка. В тоже время специальная подготовка, направленная на первоначальное знакомство с техникой ударных единоборств, формирует особую культуру и отношение к своему телу. Педагог постепенно знакомит детей с философией восточных единоборств, изучая различные элементы боя. Дает представления об этих особых направлениях физической культуры, которые повышают внутреннюю дисциплину, развивают волевой характер, способствуют раскрытию психофизического потенциала человека.

При желании ребята могут продолжить регулярные занятия в секциях каратэ или тхэквондо на базе ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ».

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Объем программы: 12 часов. Срок освоения: 12 дней.

Возможен различный режим обучения:

1 час в день: 12 дней;

2 часа в день: 6 дней.

Цель и задачи программы

Цель: увлечение детей физической культурой через занятия восточными единоборствами.

Задачи

Обучающие:

- научить технике выполнения различных физических упражнений (на развитие силы и гибкости);
- дать представление о восточных единоборствах как особом виде физической культуры человека;
- научить элементарным атакующим действиям и перемещениям восточных единоборств.

Развивающие:

- развивать физические способности (сила, гибкость).

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям восточными единоборствами;
- формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Организационно-педагогический условия реализации программы

Язык реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» реализуется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение

Условия набора в коллектив: набор в группы свободный, принимаются и мальчики, и девочки 6-10 лет, желающие заниматься по данной программе. Специальных знаний, способностей или определенной специальной подготовки не требуется.

При приеме на обучение, необходимо предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Условия формирования групп – группы могут комплектоваться по возрасту или быть разновозрастными. Разновозрастные учебные группы формируются следующего возрастного интервала: 6-8 лет и 8-10 лет.

Формы организации занятий

Программой предусматривается проведение аудиторных занятий (в пределах учебного кабинета под непосредственным руководством педагога).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

– *фронтальная* (работа педагога со всеми учащимися одновременно) используется на всех общих занятиях при показе педагога (демонстрации) выполнения упражнений, объяснениях и т.д.;

– *групповая* (работа в парах, тройках, малых группах) используются для отработки технических умений; на основном этапе занятия при выполнении практической работы в случае существенной разницы в возрасте и существенных различиях образовательных потребностей учащихся.

Формы проведения занятий:

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие. Особенности организации образовательного процесса определяются физиологической закономерностью, связанной с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Занятия по программе четко структурированы. Популярная и эффективная игровая форма занятия используется ограничено, игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащихся сосредотачивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в светлом, просторном помещении спортивного зала с теплым напольным покрытием (линолеум, паркет, ламинат), по площади зала уложены татами «ласточкин хвост». В помещении должны быть установлены гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания (10 шт.).

Перечень необходимого оборудования

общее оснащение для занятий в помещении:

- защитное снаряжение на руки и ноги (красного и синего цвета) – 6 комплектов.;
- лапы боксерские – 10 шт.;
- лапы большие для отработки ударов (макивары) – 10 шт.;
- барьеры гимнастические высотой 10 см – 15 шт.;
- лестницы координационные – 2 шт.

личное оснащение учащегося:

- спортивная форма (длинный рукав и длинные брюки).

Планируемые результаты

Личностные:

- проявят интерес к восточным единоборствам;
- будет положено начало формированию мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные:

- улучшат физические способности (силу, гибкость).

Предметные:

в результате освоения программы учащиеся:

- научатся выполнять различные физические упражнения (на развитие силы и гибкости);
- получают общие представления о восточных единоборствах как особом виде физической культуры человека;
- смогут проводить элементарные атакующие действия и перемещения восточных единоборств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Тестирование физической подготовленности
2	ОФП с элементами ударов и перемещений	10	1	9	Просмотр
3	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование физической подготовленности. Опрос.
Итого:		12	1,5	10,5	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Обучающие:

- научить технике выполнения различных физических упражнений (на развитие силы и гибкости);
- дать представление о восточных единоборствах как особом виде физической культуры человека;
- научить элементарным атакующим действиям и перемещениям восточных единоборств.

Развивающие:

- развивать физические способности (сила, гибкость).

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям восточными единоборствами;
- формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Содержание обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, общие сведения о программе. Различные виды восточных единоборств на базе ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ». Основные отличия каратэ и тхэквондо.

Практика

Тестирование физической подготовленности в соответствии с нормативами ОФП.

Форма контроля: тестирование физической подготовленности.

2. ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ УДАРОВ И ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Теория

Краткая история возникновения основных видов восточных единоборств. Элементарные атакующие действия и перемещения. Техника выполнения упражнений. Техники базовых ударов и способов перемещения восточных единоборств.

Практика

Упражнения на развитие силовых способностей: приседания; выпрыгивания из приседа с хлопком (разучивание и закрепление техники, тренировка силы ног), «планка» (разучивание, закрепление техники, тренировка мышц-стабилизаторов), отжимания в упоре лежа (разучивание основы и деталей техники – от подоконника, от скамьи, от пола с коленей, от пола в упоре лежа; закрепление основы техники; тренировка силы рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (с касанием пальцами носков и без отрыва рук от головы: разучивание техники, закрепление техники, увеличение силы брюшного пресса), подтягивания на перекладине (разучивание основы техники: вис на прямых руках, вис на согнутых в локтях руках, подтягивание с поддержкой, самостоятельное подтягивание).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса в положении сидя (ноги вместе и ноги врозь), статические упражнения в выпадах (разучивание и закрепление техники), шпагат поперечный и продольный (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), «бабочка», «лягушка», «мостик».

Перемещения: базовая боевая стойка (положение рук и ног), «челнок» на месте, с движением вперед и назад, вправо и влево (с координационной лестницей, с фишками, в парах).

Удары: прямой удар передней рукой на месте, прямой удар передней рукой с выпадом вперед (перед зеркалом, со снарядом, в парах); прямой удар ногой на месте, прямой удар ногой в базовой стойке, прямой удар ногой по снаряду (перед зеркалом, со снарядом, в парах); прямой удар задней рукой на месте, прямой удар задней рукой с выпадом вперед (перед зеркалом, со снарядом, в парах); боковой удар ногой на месте, боковой удар ногой в базовой стойке, боковой удар ногой по снаряду (перед зеркалом, со снарядом, в парах).

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, внимания, командного духа: «Салочки с повторением», «Защита», «Эстафета чехардой».

Просмотр: демонстрация технических умений (правильность выполнения техники ударов и перемещений).

Задания для самостоятельного изучения с последующим обсуждением на занятиях. Просмотр презентаций «Гибкость в каждом движении (виды гибкости и методика её развития)»; «Учимся быть сильными (виды силовых способностей и способы их развития)». Просмотр учебных видеороликов и видео-уроков: «Карате – школа мужества!», «Тхэквондо: быстрее, выше, сильнее!», «Развитие силы рук. Отжимания», «Развитие силы мышц брюшного пресса»; «Развитие силы мышц ног»; «Развитие силы мышц спины».

Форма контроля: просмотр.

3. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика

Тестирование физической подготовленности в соответствии с нормативами ОФП. Опрос. Подведение итогов работы.

Форма контроля: тестирование физической подготовленности, опрос.

Планируемые результаты

Личностные:

- проявят интерес к восточным единоборствам;
- будет положено начало формированию мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные:

- улучшат физические способности (силу, гибкость).

Предметные:

в результате освоения программы учащиеся:

- научатся выполнять различные физические упражнения (на развитие силы и гибкости);
- получают общие представления о восточных единоборствах как особом виде физической культуры человека;
- смогут проводить элементарные атакующие действия и перемещения восточных единоборств.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии**:

Групповые технологии (одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации).

Игровые технологии. Педагог в своей деятельности использует педагогические игры на занятиях. Применение данной технологии наиболее актуально для учащихся 6-9 лет. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, внимания, командного духа и т.п., например: «Салочки с повторением», «Защита», «Эстафета чехардой» и т.п.

Здоровьесберегающие технологии при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата, после интенсивной нагрузки.

Вышеизложенные образовательные технологии дают возможность ребёнку работать творчески, способствуют развитию любознательности, повышают активность, приносят радость, формируют у ребёнка желание развиваться и совершенствоваться.

В основе обучения по программе лежат следующие **принципы**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития. Их задействование в образовательном процессе позволяет не только обучать детей технике единоборств, но и способствует передаче особой философии боевых искусств, укрепляет единство тела и духа.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видеофильмы, плакаты).

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. Обучение предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Для достижения поставленных задач используются следующие группы методов:

- *словесные методы обучения*: устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала, команды, счет и др.
- *наглядные методы обучения*: просмотр изображений и/или видеоматериалов, показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений.
- *практические методы обучения*: тренировочные упражнения, разучивание ударной техники и техники защиты. Упражнения с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Дидактические средства

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов:

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал: плакаты: с изображениями стоек; с правилами соревнований; со схемой мускулатуры человека.

*Подборка видеоматериалов**. Учебные видеофильмы и видео-уроки: «Карате – школа мужества!», «Тхэквондо: быстрее, выше, сильнее!», «Развитие силы рук. Отжимания», «Развитие силы мышц брюшного пресса»; «Развитие силы мышц ног»; «Развитие силы мышц спины».

*Электронные образовательные ресурсы**. Авторские компьютерные презентации: «Гибкость в каждом движении (виды гибкости и методика её развития)»; «Учимся быть сильными (виды силовых способностей и способы их развития)».

Дидактические пособия (требования к теоретическим знаниям, умениям и физической подготовленности, вопросы и задания для устного опроса, практические задания и др.).

Разработки игр: «Салочки с повторением», «Защита», «Эстафета чехардой» и т.п.

** Педагог может предложить видеоматериалы и авторские компьютерные презентации для совместного изучения учащимися и родителями через официальные интернет-сообщества учебных групп. Это решение актуально, если нет технической возможности показать данные материалы на занятиях.*

Информационные источники

Для педагогов:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 249 с. – ISBN 978-5-222-25925-2. – Текст : непосредственный
2. Лукьяненко, В. П. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2022. – 273 с. – ISBN 978-5-00129-308-8. – Текст : непосредственный
3. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с. – ISBN 978-5-222-28626-5. – Текст : непосредственный

Для учащихся и родителей:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 249 с. – ISBN 978-5-222-25925-2. – Текст : непосредственный
2. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с. – ISBN 978-5-222-28626-5.

Интернет-источники:

1. Каратэ-до Шотокан Петергоф : Группа учащихся секции каратэ ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ» : портал : [сообщество в социальной сети «ВКонтакте»]. – URL: https://vk.com/karate_petergof – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
2. Особенности занятий тхэквондо с детьми в возрасте от 5 до 9 лет : сайт. – URL: [https://kartaslov.ru/книги/Евгений_Головихин_С_самого_начала_\(путь_тренера\)/4#content](https://kartaslov.ru/книги/Евгений_Головихин_С_самого_начала_(путь_тренера)/4#content) – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
3. Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях // Каталог Спортивных Организаций : сайт. – URL: <http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль (оценивание). **Средствами фиксации результатов** в дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» являются «Протокол диагностики физической подготовки учащихся», «Карта наблюдения «Метапредметные и личностные результаты»; **формой предъявления результатов** по программе является информационная карта «Уровень освоения учащимися программы «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств».

Входной контроль проводится на первом занятии с целью определения начального уровня знаний и умений детей в форме тестирования физической подготовленности в соответствии с приложением 1, фиксируется в протоколе диагностики физической подготовки учащихся.

Текущий контроль. По результатам освоения основного раздела программы «ОФП с элементами ударов и перемещений» проводится *просмотр*, на котором учащиеся демонстрируют свои *технические умения*, а именно правильность выполнения техники ударов и перемещений. Отслеживание достигнутых учащимися результатов осуществляется *методом педагогического наблюдения* и отражается педагогом в информационной карте «Уровень освоения учащимися программы «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» (в разделе предметные результаты: технические умения).

Для выявления и оценки уровня и качества освоения учащимися программы на последнем (итоговом) занятии проводится **итоговый контроль (оценивание)**. Итоговый контроль включает в себя следующие формы:

- *опрос* учащихся, направленный на диагностику усвоения теоретического материала программы отражается педагогом в карте результативности образовательного процесса (в разделе предметные результаты: теоретическая подготовка);
- *тестирование физической подготовленности* в соответствии с приложением 1, результат фиксируется в протоколе диагностики физической подготовки учащихся, затем итоговый средний балл переносится в информационную карту «Уровень освоения учащимися программы «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» (в разделе предметные результаты: физическая подготовленность).

Все результаты отражаются в информационной карте «Уровень освоения учащимися программы «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств».

Отслеживание метапредметных и личностных результатов учащихся в ходе освоения и по результатам освоения программы осуществляется методом педагогического наблюдения и отражается в карте наблюдения «Метапредметные и личностные результаты».

ФОРМА ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

уровень освоения учащимися программы «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств»

По дополнительной общеразвивающей программе: «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств»

Педагог дополнительного образования: _____

Учебная группа №: _____ количество часов в неделю: _____ возраст учащихся: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Предметные результаты				Метапредметные результаты	Результаты личностного развития учащихся	Средний балл	Уровень освоения программы (низкий/ средний/ высокий)
		физическая под- готовленность	технические умения		Теоретическая подготовка				
			перемеще- ния	удары					
1.									
...									
Средний балл:									

Уровень освоения программы определяется исходя из среднего балла результатов обучения по программе:

Низкий уровень – от 1 до 1,4 балла

Средний уровень – от 1,5 до 2,4 баллов

Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов

ФОРМЫ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Карта наблюдения «Метапредметные и личностные результаты»

По дополнительной общеразвивающей программе: «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств»

Педагог дополнительного образования: _____

Учебная группа №: _____ количество часов в неделю: _____ возраст учащихся: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Метапредметные результаты				Итого (средний показатель)	Личностные результаты								Итого (средний показатель)
		Улучшение (развитие) физических способностей					Проявление интереса к занятиям восточными единоборствами				Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом				
		Занятие №					Занятие №								
		...	...	...	...		...	...	...	...	...	...	...	...	
1.															
...															
	Итого среднее:														

* Итоговые результаты (средний балл) метапредметных и личностных результатов переносятся в информационную карту «Уровень освоения учащимися программы “Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств”»

Критерии определения степени выраженности метапредметных и личностных результатов

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
Метапредметные результаты обучения по программе.			
1	Улучшение (развитие) физических способностей	Низкий уровень (выполнение части комплекса упражнений и/или с трудом выполняет базовые упражнения на силу и гибкость, часто допускает ошибки в технике; частая необратимая потеря статического равновесия, не всегда может удержать правильную позу и положение тела; низкая работоспособность, быстрая утомляемость, заметная усталость до окончания занятий, невозможность выполнения некоторых заданий; физические способности развиты слабо, что заметно на фоне сверстников).	1 балл
		Средний уровень (выполнение полного комплекса упражнений с кратковременной обратимой потерей статического равновесия; демонстрирует улучшение техники выполнения упражнений; способен удерживать правильную позу и положение тела в большинстве случаев; хорошая работоспособность, заметная усталость к концу занятий; показывает умеренный прогресс в развитии физических способностей, что заметно по сравнению с начальным уровнем).	2 балла

		Высокий уровень (спокойное и уверенное выполнение полного комплекса упражнений, легко и правильно выполняет базовые и усложнённые упражнения на силу и гибкость; проявляет инициативу в усложнении упражнений и выполнении их в более быстром темпе; демонстрирует уверенное удержание правильной позы и положения тела; высокая работоспособность и сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия; показывает значительный прогресс в развитии физических способностей, заметно превосходя начальный уровень и выделяясь на фоне сверстников).	3 балла
Личностные результаты обучения по программе			
2	Проявление интереса к занятиям восточными единоборствами	Низкий уровень (учащийся неохотно посещает занятия, может пропускать занятия без уважительной причины; не проявляет инициативы в выполнении упражнений и изучении новых техник; отвлекается во время занятий, не слушает педагога; не задаёт вопросы о восточных единоборствах и не интересуется историей и традициями).	1 балл
		Средний уровень (учащийся регулярно посещает занятия, но не всегда проявляет инициативу; выполняет упражнения и изучает новые технические приемы по просьбе педагога; может задавать вопросы о восточных единоборствах, но не всегда активен в обсуждении; проявляет интерес к некоторым аспектам восточных единоборств, но не углубляется в изучение).	2 балла
		Высокий уровень (учащийся с удовольствием посещает занятия и не пропускает их без уважительной причины; активно участвует в выполнении упражнений и изучении новых техник; задаёт вопросы о восточных единоборствах, истории и традициях, проявляет инициативу в обсуждении; стремится к более глубокому пониманию и освоению восточных единоборств).	3 балла
3	Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом	Низкий уровень (у учащегося не проявляется позитивное отношение к физкультурным занятиям, может выражать недовольство и нежелание заниматься физической культурой; он не стремится к систематическим занятиям физической культурой, не рассуждает об их пользе).	1 балл
		Средний уровень (у учащегося проявляется положительное отношение к физической культуре, он понимает важность данного вида деятельности для личного развития, с удовольствием выполняет все упражнения, может выражать положительные эмоции во время занятий, но не всегда демонстрирует высокий уровень вовлеченности).	2 балла
		Высокий уровень (учащийся имеет четко сформированное позитивное отношение к физической культуре, у него выражена потребность в деятельности в данной области, он готов самостоятельно работать и без контроля выполнять упражнения, выражает положительные эмоции и стремление к улучшению своих результатов).	3 балла

Критерии оценки предметных результатов

Все разделы программы оцениваются по четырех-балльной шкале: 0, 1, 2, 3.

Критерии оценки *теоретических* знаний в соответствии с образовательной программой при испытаниях в виде опроса:

- 0 – учащийся молчит, ответа нет;
- 1 – ответ неполный, с ошибками;
- 2 – ответ полный, с немногочисленными ошибками;
- 3 – ответ полный, безошибочный.

Требования к *физической подготовленности* зависят от пола и возраста учащегося (то есть от возрастных возможностей организма). Испытание проводится в форме тестирования физических способностей учащихся упражнениями, указанными в приложении 1.

Критерии оценки:

- 0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;
- 1 – показатели ниже среднего;
- 2 – показатели средние;
- 3 – показатели выше среднего или высокие.

Требования к *техническим умениям* (выполнение техники ударов и перемещений). Балльная система такова:

- 0 – упражнение не выполнено;
- 1 – упражнение выполнено неуверенно, слабо, с ошибками;
- 2 – упражнение выполнено неуверенно, с немногочисленными ошибками;
- 3 – упражнение выполнено уверенно, сильно, безошибочно.

Протокол диагностики физической подготовки учащихся

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Возраст (лет)	Отжимания от пола, кол-во	Подтягивания из виса, кол-во	Прыжки из приседа	Поперечный шпагат, см	Подъем туловища из положения лёжа, кол-во за 1 мин	Оценка (средний балл)
1.								
2.								
...								

Критерии оценки (в соответствии с положением 1):

- 0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;
- 1 – показатели ниже среднего;
- 2 – показатели средние;
- 3 – показатели выше среднего или высокие.

Бланк оценки результатов теоретической подготовки (опроса)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	№ вопроса					Итого (средний балл)
		...	...	...	...	...	
1.							
2.							
...							

Упражнение	Возраст	Мальчики	Девочки
Подтягивания	—	2	1
Отжимания	—	30	20
Прыжки из приседа	—	40	30
Шпагат	—	20	15
Пресс (кол-во/мин)	7	26-30	25-29
	8	30-34	30-32
	9	31-34	31-34
	10	34-39	32-34