АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании
методического совета
от «25» 05 2026 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
_____А.В. Котлячков
«26» 05 2026 г.
приказ от «26» 05.26 № 241

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Спортивного клуба по каратэ-до «Гектор»
(первый этап)

Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Пузанков Владимир Викторович
педагог дополнительного образования

г. Саратов – 2026

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ:

1.1 Пояснительная записка.

Система Каратэ-до как фундаментальная, четко выраженная, сформированная и практически обоснованная система единоборства насчитывает более 100 лет и связана, прежде всего, с именем известных мастеров, родоначальников распространения этого боевого искусства в Японии – Масутацу Ояма, Funакоси Гитин, Кенва Мабуни, Мандзо Ивата. Каратэ-до появился в 19 веке на острове Окинава в Японии. Это искусство борьбы, вышедшее из китайского Цюань – фа, которому насчитывается более 2000 лет. Поэтому система Каратэ-до имеет давние традиции, как в своей философии, так и в технике.

Системный и научный подход в создании и формировании системы Каратэ-до обязывает воспринимать этот процесс как постоянное, качественное совершенствование тактико-технических и психологических приёмов, строить обучение на самых современных методах и способах системы физического воспитания.

В основу положены все достигнутые положительные результаты и принципы российской системы физического воспитания. В системе Каратэ-до нет религиозных и мистических основ, приписываемых большинству древних восточных видов боевых единоборств.

В настоящее время Каратэ-до в целом является одним из важных продуктов японской культуры, частью мирового культурного наследия. Он представляет собой вид боевого искусства, основанный на приемах нападения и защиты, предназначенный для отражения внешней агрессии. Каратэ-до есть, прежде всего, система воспитания, способ формирования здорового тела, трезвого, рационального ума, нравственной и цельной личности, патриота и гражданина своей страны.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка не компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Новизна программы.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ.

Она состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности учащегося.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности спортсмена.

Актуальность программы.

Популярность восточных боевых единоборств вообще и Каратэ-до в частности обусловлена 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 каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда Каратэ-до пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию система Каратэ-до пришла, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития Каратэ-до в России состоит в том, что Каратэ-до нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ-до в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

Практически только 20-25 лет назад Каратэ-до в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени дисциплина Каратэ-до начала «входить» в образовательные учреждения, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ. В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста в занятиях по Каратэ-до.

При систематических занятиях Каратэ-до создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях Каратэ-до ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость Каратэ-до проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, Каратэ-до позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться

высокой производительности труда. Навыки Каратэ-до и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, Каратэ-до можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Гражданско-патриотическое воспитание учащихся – это воспитание любви и уважения к родному дому, школе, улице, на которой он живёт; уважение к Защитникам Отечества, гордости за мужество воинов, одержавших победу в Великой Отечественной войне, а также уважение к своим товарищам по клубу, вместе с которыми приходится проходить трудности тренировочно-соревновательного процесса.

Занятия Каратэ-до направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа разработана для детей 6-12 лет. Срок её реализации 5 лет. Данная программа предусматривает огромное количество элементов теории и практики каратэ-до, что обуславливает такой длительный срок реализации программы и столь широкий диапазон возраста учащихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Занятие строится по принципу перехода от простого к сложному. Занятия в спортивном клубе каратэ-до проходят в разных возрастных группах по 10-12 человек (первый год обучения), 8-10 человек (второй и последующие года обучения). Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа – 1-ый год обучения; 3 раза в неделю по 2 часа для 2-5 годов обучения.

В конце 1-го года обучения по программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 10-9 КЮ, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях. В конце 2-го года обучения по данной программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 8, 7 КЮ, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях. В конце 3-го года обучения по данной программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 6, 5 КЮ, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях различного уровня.

В конце 4 и 5 годов обучения учащиеся должны сдать экзамены на 5 КЮ, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ-до, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами подрастающего лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

Форма обучения – очная. Формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной

деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз. Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривается на время массовых заболеваний и других обстоятельств, исключающих очное обучение детей. Основные элементы системы ЭО и ДОТ, используемые в работе: цифровые образовательные ресурсы, размещённые на официальном сайте МУДО «ЦДО», группа ВКонтакте «СК Гектор», электронная почта. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением ЭО и ДОТ для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Занятие строится по принципу перехода от простого к сложному. Занятия в спортивном клубе «СК Гектор» проходят в разных возрастных группах по 10-12 человек (первый год обучения), 8-10 человек (второй и последующие года обучения). Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа – 1-ый год обучения; 3 раза в неделю по 2 часа – 2-ой и последующие года обучения.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических и нравственных качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 01.07.2025) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

1.2 Цель и задачи

Цель:
Развитие личности с устойчивой потребностью в здоровом образе жизни и самосовершенствовании через занятия восточным боевым единоборством.
Задачи (обучающие, воспитательные, развивающие) спортивного клуба:
1. Формировать умения в организации занятий физической культурой.
2. Развивать двигательные навыки за счёт изучения двигательных действий из раздела каратэ-до. Использование их в качестве средств укрепления организма.
3. Формировать основы индивидуального здорового образа жизни.
4. Формировать и развивать функциональные возможности организма.
5. Формировать и развивать базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП и СФП.
6. Формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Патриотическое воспитание подрастающего поколения.
7. Формировать элементы IT-компетенций.

1.3 Планируемые результаты, формы и периодичность контроля и аттестации

В конце 1-го года обучения по программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 10-9 КЮ, знать правила соревнований каратэ-до WKF. В конце 2-го года обучения по данной программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 8-7 КЮ, ориентироваться в теоретических основах каратэ-до, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях. В конце 3-го года обучения по данной программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 8-6 КЮ, знать более углубленно теоретические и практические основы каратэ-до, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях различного уровня. В конце 4 и 5 годов обучения учащиеся должны сдать экзамены на 6-4 КЮ, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ-до, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами подрастающего лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

1.4 Учебный план
1-й год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля\аттестации
			очно			ДОТ		
			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	История развития Каратэ-до	3	2	1	0	0	0	Опрос
3	Теоретические основы спортивной подготовки	8	8	0	0	0	0	Опрос
4	Общая физическая подготовка	50	1	49	0	0	0	Сдача нормативов по ОФП
5	Специальная физическая подготовка	48	1	47	0	0	0	Сдача нормативов

6	Технико-тактическая подготовка	54	2	52	0	0	0	Спарринги
7	Свободный бой (кумитэ)	30	1	29	0	0	0	Поединок на судейство
8	Подготовка и участие в соревнованиях	20	1		0	0	0	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	1	1	0	0	0	0	
	Всего	216	18	198	0	0	0	

2-й год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля\аттестации
			очно			ДОТ		
			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Каратэ-до - как вид спорта	6	5	1	0	0	0	Опрос
3	История развития Каратэ-до	6	5	1	0	0	0	Опрос
4	Здоровый образ жизни спортсмена	15	12	3	0	0	0	Опрос
5	Общеразвивающие упражнения	24	3	21	0	0	0	Сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	107	10	97	0	0	0	Спарринги
7	Свободный бой (кумитэ)	40	5	35	0	0	0	Поединок на судейство
8	Подготовка и участие в соревнованиях	14	2	12	0	0	0	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	2	2	0	0	0	0	
	Всего	216	45	171	0	0	0	

3-й год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля\аттестации
			очно			ДОТ		
			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Каратэ-до - как вид спорта	4	3	1	0	0	0	Опрос
3	История развития Каратэ-до	4	3	1	0	0	0	Опрос
4	Здоровый образ жизни спортсмена	10	8	2	0	0	0	Опрос
5	Общеразвивающие упражнения	20	2	18	0	0	0	Сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	104	8	96	0	0	0	Спарринги
7	Свободный бой (кумитэ)	47	2	45	0	0	0	Поединок на судейство
8	Подготовка и участие в соревнованиях	23	4	19	0	0	0	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	2	2	--	0	0	0	
	Всего	216	33	183	0	0	0	

4-ый год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля\аттестации
			очно			ДОТ		
			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Каратэ – как вид спорта	4	2	2	0	0	0	Опрос
3	Развитие каратэ на международной арене	4	3	1	0	0	0	Опрос

4	Специальные развивающие упражнения	40	1	39	0	0	0	Сдача нормативов
5	Интегральная подготовка	70	2	68	0	0	0	Сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	24	2	22	0	0	0	Спарринги
7	Свободный бой (кумитэ)	47	2	45	0	0	0	Поединок на судейство
8	Подготовка и участие в соревнованиях	23	2	21	0	0	0	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	2	2	0	0	0	0	
	Всего	216	19	197	0	0	0	

5-ый год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля\аттестации
			очно			ДОТ		
			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Каратэ – как вид спорта	4	2	2	0	0	0	Опрос
3	Развитие каратэ на международной арене	2	1	1	0	0	0	Опрос
4	Специальные развивающие упражнения	42	1	41	0	0	0	Сдача нормативов
5	Интегральная подготовка	70	2	68	0	0	0	Сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	24	2	22	0	0	0	Спарринги
7	Свободный бой (кумитэ)	47	2	45	0	0	0	Поединок на

								судейство
8	Подготовка и участие в соревнованиях	23	2	21	0	0	0	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	2	2	0	0	0	0	
	Всего	216	16	200	0	0	0	

1.5 Содержание учебного плана
1 год обучения.

Вводное занятие.
Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития личности.
Практическая часть:
Просмотр видео- и фото материалов.
История развития каратэ:
Исторические и социальные предпосылки возникновения Каратэ-до. Прародители Каратэ-до в древнем мире и средневековье. Современное развитие.
Практическая часть:
Изучение книг и различных пособий по системе Каратэ-до. Просмотр видеоматериалов.
Теоретические основы спортивной подготовки. Гигиена и врачебный контроль. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Строение и функции организма. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы. Правила соревнований. Программа соревнований. Место проведения соревнований. Понятие о возрастных группах. Весовые категории. Форма и экипировка для юношей и девушек.
Общая физическая подготовка.
Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, разогрев организма перед основными упражнениями.
Практическая часть:
Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.
Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положения; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.
Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.
Легкоатлетические упражнения:

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.
Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Челночный бег 3*10 м.
Прыжки в длину с места.
Подтягивания на высокой перекладине из виса. Отжимания от пола.

Специальная физическая подготовка.

Практическая часть:
Акробатические упражнения. Группировка, сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа. Подъём с **Мае-гери** из положения сидя.
ОРУ с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Технико-тактическая подготовка.

Программа технической и тактической подготовки разработана на основе экзаменационной программы Федерации каратэ-до России.

Техника стоек (Тати вадза).

Обучение технике стоек:
Хейсоку дачи – стойка ожидания.
Мусуби дачи – «стойка неформальной заботы» или стойка ожидания.
Сото-Хачиджи дачи – стойка с развёрнутыми ступнями.
Шико-дачи – «стойка всадника», стойка с широко расставленными ногами.
Дзенкутсу дачи – «стойка лука и стрелы», передняя стойка.
Кокутсу дачи – задняя стойка.
Практическая часть:
Обучение технике стоек: Хейсоку дачи, Мусуби дачи, Сото- Хачиджи дачи, Шико-дачи, Дзенкутсу дачи, Кокутсу дачи.

Техника блоков (защиты) (Уке вадза).

Обучение технике блоков:
Аге уке – верхний блок, восходящий блок.
Гедан бараэ уке – блокирование с отводом в сторону прямого удараногой в корпуспредплечьем со сжатым кулаком по траектории изнутри-наружу.
Сото (уде) уке – блок предплечьем по направлению снаружи-внутрь.
Учи (уде) уке – блок предплечьем по направлению изнутри-наружу.
Шуто уке – блок внешним ребром открытой ладони.
Практическая часть:
Обучение технике блоков: Аге уке, Гедан бараэ уке, Сото (уде) уке, Учи (уде) уке, Шуто уке.

Техника ударов руками (Тэ вадза).

Обучение технике ударов руками:
Сейкен чоку дзуки – прямой удар передней частью кулака.

Ой дзуки – прямой удар рукой вперёд с шагом вперёд одноимённой ногой (правая рука – правая нога).
Маэ тэтсуи дзуки – удар «кулаком-молотом» вперёд. Наносится основанием кулака со стороны мизинца. Диапазон действия – максимально возможный.
Гьяку дзуки – противоположный (разноимённый) прямой удар рукой, относительно передней ноги.
Маваши дзуки – круговой удар кулаком по горизонтальной дуге снаружи-внутрь в верхний уровень.
Каги дзуки – боковой горизонтальный удар рукой, применяемый в ближнем бою.
Практическая часть:
Обучение технике ударов руками: Сейкен чоку дзуки, Ой дзуки, Маэ тэтсуи дзуки, Гьяку дзуки, Маваши дзуки,Каги дзуки.

Техника ударов ногами (Гери вадза).

Обучение технике ударов ногами.
Маэ гери кеаги – прямой удар ногой вперёд по восходящей вертикальной траектории.
Йоко гери кекоми – останавливающий удар внешним ребром стопы по прямолинейной траектории в сторону или вперёд с поворотом корпуса на опорной ноге.
Маваши гери – удар ногой по горизонтальной или восходящей дуге снаружи-внутрь.
Практическая часть:
Обучение технике ударов ногами: Маэ гери кеаги, Йоко гери кекоми, Маваши гери.

Техника «ката».

Ката – комплекс формальных упражнений. Условный бой против нескольких воображаемых противников (от 4 до 8) с заранее обусловленными перемещениями, атаками и защитами.
Хейан шодан – Умиротворение духа, 1-й уровень.
Тайкийоку шодан – Вселенская гармония, 1-й уровень.
Тайкийоку нидан – Вселенская гармония, 2-й уровень.
Практическая часть:
Изучение Ката: Хейан шодан, Тайкийоку шодан, Тайкийоку нидан.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – «сталкивающиеся руки» - бой, поединок, схватка. Основная задача в каратэ – воспитание спортсмена, со стойкой и несгибаемой волей. Поставленная задача осуществляется посредством: Полусвободные спарринги, условные бои.
Гохон кумитэ – условный бой с перемещением на пять шагов.
Практическая часть:
Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.
Практическая часть:

Принять участие в одних или двух соревнованиях разного уровня:Первенство района, Первенство или Кубок города.

Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия. Планы на летние каникулы.

В конце 1-го года обучения по программе учащиеся должныСдать квалификационные экзамены на 10, 9 КЮ, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях.

2-й год обучения.

Вводные занятия.

Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть.

Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов по каратэ.

Каратэ-до как вид спорта.

Каратэ-до как вид спортивных занятий. Виды Стилей: шотокан, сито рю, вадо рю, годзю рю. Основные правила проведения соревнований по Каратэ-до. Спортивный зал для Каратэ-до. Оборудование спортивного зала для занятий. Техника безопасности в спортивном зале.

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

История развития каратэ.

Каратэ-до на Окинаве, в Японии и распространение по всему миру.

Практическая часть.

Просмотр и обсуждение видео и фото материалов.

Здоровый образ жизни спортсмена.

Здоровый образ жизни: режим, питание, сон и т.п. Здоровый образ жизни спортсмена: нагрузки, тренировки. Двигательный аппарат человека: мышцы и суставы. Основные мышцы человека и их развитие на тренировках. Мышцы брюшного пресса: прямые, косые и верхние. Мышцы рук и плеч: двуглавые (бицепсы), трёхглавые мышцы плеч (трицепсы). Пульс человека: измерение и контроль. Тренировочный процесс. Правильная организация тренировочного процесса. Тренировочный план. Принципы составления правильного тренировочного плана. Необходимость восстановления организма после тренировок. Правильное восстановление организма после тренировок.

Практическая часть:

Изучение блоков, ударов, комплексов. Упражнения на отработку техник защиты и контратаки. Отработка ударов по лапе. Восстановительные упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, разогрев организма перед основными упражнениями.

Практическая часть:

Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег.
Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.
Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положения; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.
Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.
Легкоатлетические упражнения:
Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.
Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Челночный бег 3*10 м.
Прыжки в длину с места.
Подтягивания на высокой перекладине из виса. Отжимания от пола.
Технико-тактическая подготовка.
Техника блоков (Уке вадза).
Обучение технике блоков (защиты) руками.
Хайшу уке– внешняя сторона руки,
Моротэ уке– усиленный блок предплечьем,
Те нагаши уке- сметающий блок ладонью.
Принципы правильного подхода к выполнению блоков.
Практическая часть:
Обучение технике блоков:Хайшу уке,Моротэ уке,Те нагаши уке.
Техника ударов руками (Дзуки вадза).
Обучение технике ударов руками:
Ура дзуке – закрытый удар.
Татэ дзуке- вертикальный удар.
Ой дзуке – удар –выпад.
Гяку дзуке- реверсный удар.
Набивка ударных поверхностей.
Практическая часть:
Обучение технике ударов руками: Ура дзуке, Тате дзуки, Ой дзуке, Гяку дзуки.
Техника ударов ногами (Гери вадза).
Обучение технике ударов ногами:
Уширо гери- задний толчковый удар ногой.
Мае гери–удар ногой вперёд.
Ёко гери– боковой удар ногой.
Практическая часть:
Обучение технике ударов ногами: Уширо гери, Мае гери, Ёко гери.
Техника «ката».

Ката – комплекс формальных упражнений. Условный бой против нескольких воображаемых противников (от 4 до 8) с заранее обусловленными перемещениями, атаками и защитами.
Хейан нидан- «умиротворение духа» 2-й уровень.
Хейан сандан – «умиротворение духа» 3-й уровень.
Практическая часть:
Изучение Ката: Хейан Нидан, Хейан сандан.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ –это поединок (спарринг) с партнёром, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника.
Санбон кумитэ – поединок на три шага.
Практическая часть:
Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.
Практическая часть:
Принять участие нескольких в соревнованиях разного уровня: Первенство района, Первенство или Кубок города, Первенство области.

Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия. Планы на летние каникулы.
В конце 2-го года обучения по программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 8,7 КЮ, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях.

3-й год обучения.

Вводные занятия.

Ознакомление с образовательной программой на третий год обучения. Планы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.
Практическая часть:
Организационные вопросы. Просмотр фото- и видеоматериалов по Каратэ-до.

Каратэ-до как вид спорта.

Каратэ-до в современном мире. Особенности проведения соревнований по Каратэ-до различного уровня.
Практическая часть:
Просмотр, обсуждение и анализ видеоматериалов.

История развития каратэ.

Появление и развитие Каратэ-до в России в XX веке. Первые российские мастера в истории Каратэ-до.
Практическая часть:
Просмотр и обсуждение книг, фото- и видеоматериалов.

Здоровый образ жизни спортсмена.

Правильный распорядок дня спортсмена. Правильное питание. Правильное распределение нагрузок на тренировках. Сочетание нагрузки по группам мышц на тренировке. Изменения в тренировочном плане в соответствии со своим физическим состоянием.
Практическая часть:
Составление правильного распорядка дня. Подбор рациона правильного питания.

Общеразвивающие упражнения.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на определённые группы мышц.
Практическая часть:Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.
Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положения; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.
Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.
Легкоатлетические упражнения:
Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.
Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Челночный бег 3*10 м.
Прыжки в длину с места.
Подтягивания на высокой перекладине из виса. Отжимания от пола.
Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие координации в каратэ. Упражнения на развитие реакции.

Технико-тактическая подготовка.

Техника блоков (Уке вадза).

Обучение технике блоков**:**
Тате шуто уке – вертикальный блок рукой-мечом.
Те осае уке – прессинговый блок ладонью.
Дзюдзи уке – крестообразный блок.
Практическая часть:
Обучение технике блоков: Тате шуто уке, Те осае уке, Дзюдзи уке.

Техника ударов руками (Дзуки вадза).

Обучение технике ударов руками.
Уракен учи – вертикальный удар внешней стороной кулака.
Рэн дзуки – попеременный удар. Аге дзуки – восходящий удар. Ура дзуки – закрытый удар.
Хейко дзуки – параллельный удар.
Практическая часть:

Обучение технике ударов руками: Уракен учи, Рэн дзуки,Аге уки, Ура дзуки, Хейко дзуки.

Техника ударов ногами (Гери вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Уро маваши гери – задний круговой удар ногой.

Тоби гери – удар ногой в прыжке.

Хидза гери – удар коленом.

Практическая часть:

Уро маваши гери, Тоби гери, Хидза гери.

Техника «ката».

Ката- это традиционная тщательно развитая теория, исходящая из искусства известных учителей Каратэ-до.

Пинан йондан – «умиротворение духа» 4-й уровень.

Пинан годан – «умиротворение духа» 5-й уровень.

Бассай дай – «взятие крепости».

Практическая часть:

Изучение ката: Пинан йондан, Пинан годан, Бассай дай.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – метод использования различной техники в поединке с реальным партнёром.

Дзию иппон кумитэ – свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки собязательной контратакой.

Дзию кумитэ – свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.

Практическая часть:

Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.

Практическая часть:

Принять участие нескольких соревнованиях разного уровня: Первенство района, Первенство или Кубок города, Первенство области, Всероссийские соревнования.

Итоговое занятие.

Подведение итогов года и всего обучения. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия. Планы на будущее.

В конце 3-го года обучения по программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 6 КЮ, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях различного уровня.

4-й год обучения.

Вводные занятия.

Ознакомление с образовательной программой на четвёртый год обучения. Планы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть:

Организационные вопросы. Просмотр фото- и видеоматериалов по Каратэ-до.

Каратэ-до как вид спорта.

Каратэ в современном мире. Особенности организации и проведения соревнований по каратэ различного уровня. Подробный разбор правил проведения соревнований. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, судьи-секундометриста

Практическая часть:

Просмотр, обсуждение и анализ видеоматериалов. Судейство тренировочных боёв.

Развитие каратэ на международной арене.

Включение каратэ в программу Олимпийских Игр 2020 в Токио Япония.

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение книг, фото- и видеоматериалов.

Здоровый образ жизни спортсмена.

Правильный распорядок дня спортсмена. Правильное питание. Правильное распределение нагрузок на тренировках. Сочетание нагрузки по группам мышц на тренировке. Изменения в тренировочном плане в соответствии со своим физическим состоянием.

Практическая часть:

Составление правильного распорядка дня. Подбор рациона правильного питания.

Специальные развивающие упражнения.

Упражнения на развитие скорости двигательной реакции. Развитие простых и сложных двигательных реакций.

Развитие активной и пассивной гибкости. Маховые пружинистые упражнения. Растяжка в парах. Статические упражнения с фиксацией звена в максимальной точке.

Развитие ловкости. Зеркальное выполнение упражнений. Изменение скорости и темпа. Уменьшение пространства при выполнении упражнения. Усложнение дополнительными движениями. Изменения противодействия партнёра.

Развитие выносливости. Метод слитного упражнения, с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Метод повторного интервального упражнения. Метод круговой тренировки. Игровой метод. Соревновательный метод.

Развитие силы. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения с использованием сопротивления других предметов (эспандеры). Развитие быстрой силы. Развитие взрывной силы.

Интегральная подготовка.

Втягивающий и ударный микроциклы. Достижение высокого уровня общей и скоростной выносливости. Достижение способности к преодолению усталости и

восстановлению после высоких нагрузок. Выполнение различных заданий во время поединка: работа в атаке первым номером, работа в атаке только руками, работа в атаке нестандартными элементами. Работа в непривычных условиях: с высоким партнёром, с низким партнёром, с партнёром, преимущественно работающим ногами. Серии из нескольких коротких поединков к ряду с разными партнёрами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника стоек (Дачи-вадза).

Обучение технике стоек:

Фудо-дачи – «прочная, непоколебимая» стойка.

Коса-дачи – скрестная стойка.

Практическая часть:

Обучение технике стоек: кибо-дати, дзэнкуцу-дати, мото-дати, нэкоаси-дати, кокуцу-дати, реноджи-дати, тэдзи-дати, фудо-дати, коса-дати

Техника перемещений (ИДО).

Дзуги-аши – «погоняющий» (преследующий) шаг вперёд, задняя ступня приближается к передней до тех пор, пока не ударится об её пятку.

Дэ-аси – выполнение шага в сторону и назад.

Ой-аси – выполнение большого шага вперёд сзади стоящей ногой и подтягивание к ней другой ноги с восстановлением длины стойки.

Техника рук (Дзуки-вадза).

Обучение технике ударов руками:

Нукитэ-цки – «пронзающая» рука.

Эмпи-учи-гохон – пять ударов локтем последовательно друг за другом одной, потом другой рукой.

Техника ног (Аши-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Усиро-гери-кэкоми – проникающий удар пяткой или ребром стопы назад.

Практическая часть:

Обучение технике ударов ногами: маэ-гери кэкоми, маваси-гэри, йоко-гери-кэкоми, усиро-гери-кэкоми.

Техника защиты (Укетэ-вадза)

Морото-сасаэ-укэ – блок двумя руками (с подпоркой одной руки другой) внутренней стороной предплечья.

Нагаси-укэ – отводящий блок.

Йоко-барай – боковой «сметающий» блок предплечьем.

Техника «ката».

Ката – формальное упражнение. Реальный бой против нескольких воображаемых противников из которого ты всегда выходишь победителем. Применяются защитные действия и контратакующие действия. Все движения выполняются с максимальной силой и скоростью.

Практическая часть:

Изучение Ката: Хейан-нидан, Хейан-шодан, Хейан-сандан.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – это поединок (спарринг) с партнёром, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника.
Санбон кумитэ – поединок на три шага.
Практическая часть:
Работа в парах.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – метод использования различной техники в поединке с реальным партнёром.
Дзию иппон кумитэ – свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки собязательной контратакой.
Дзию кумитэ – свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.
Практическая часть:
Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.
Практическая часть:
Принять участие в нескольких соревнованиях разного уровня: Первенство города/области, Первенство ПФО, Всероссийские соревнования.

Итоговое занятие.

Подведение итогов года и всего обучения. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия. Планы на будущее.
В конце 4 года обучения учащиеся должны сдать экзамены на 7, 6 КЮ, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами подрастающего лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

5-ый год обучения.

Вводные занятия.

Ознакомление с образовательной программой на пятый год обучения. Планы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.
Практическая часть:
Организационные вопросы. Просмотр фото- и видеоматериалов по Каратэ-до.

Каратэ как вид спорта.

Каратэ в современном мире. Особенности проведения соревнований по Каратэ различного уровня. Подробный разбор правил проведения соревнований. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, судьи-секундометриста
Практическая часть:
Просмотр, обсуждение и анализ видеоматериалов. Судейство тренировочных боёв.

Развитие каратэ на международной арене.

Включение каратэ в программу Олимпийских Игр 2020 в Токио Япония.
Практическая часть:
Просмотр и обсуждение книг, фото- и видеоматериалов.

Специальные развивающие упражнения.

Упражнения на развитие скорости двигательной реакции. Развитие простых и сложных двигательных реакций.

Развитие активной и пассивной гибкости. Маховые пружинистые упражнения. Растяжка в парах. Статические упражнения с фиксацией звена в максимальной точке.

Развитие ловкости. Зеркальное выполнение упражнений. Изменение скорости и темпа. Уменьшение пространства при выполнении упражнения. Усложнение дополнительными движениями. Изменения противодействия партнёра.

Развитие выносливости. Метод слитного упражнения, с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Метод повторного интервального упражнения. Метод круговой тренировки. Игровой метод. Соревновательный метод.

Развитие силы. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения с использованием сопротивления других предметов (эспандеры). Развитие быстрой силы. Развитие взрывной силы.

Интегральная подготовка.

Втягивающий и ударный микроциклы. Достижение высокого уровня общей и скоростной выносливости. Достижение способности к преодолению усталости и восстановлению после высоких нагрузок. Выполнение различных заданий во время поединка: работа в атаке первым номером, работа в атаке только руками, работа в атаке нестандартными элементами. Работа в непривычных условиях: с высоким партнёром, с низким партнёром, с партнёром, преимущественно работающим ногами. Серии из нескольких коротких поединков к ряду с разными партнёрами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника стоек (Дачи-вадза).

Обучение технике стоек:
Сантин-дати – стойка «триединство».
Сагиаси-дати – стойка на одной ноге.
Практическая часть:
Обучение технике стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сото-хачиджи-дати, учи-хачиджи-дати, сико-дати, дзэнкуцу-дати, мото-дати, нэкоаси-дати, кокуцу-дати, реноджи-дати, тэдзи-дати, фудо-дати, коса-дати, сантин-дати, сагиаси-дати.

Техника перемещений (ИДО).

Тай-сабаки 1 – уходы корпусом с линии атаки
Тай-сабаки 2 – уходы корпусом с линии атаки
Тэни – перемена положений или направления движений. Перемена направлений движения может быть вперёд, назад, в сторону, по диагонали. При этом необходимо сохранять равновесие.

Техника рук (Дзуки-вадза).

Обучение технике ударов руками:
Сюто-учи-гохон – пять ударов ребром ладони последовательно друг за другом одной, потом другой рукой.

Техника ног (Аши-вадза).

Обучение технике ударов ногами.
Коси-но-кайтэн – принцип работы бёдер.
Практическая часть:
Обучение технике ударов ногами: маэ-гери кэкоми, маваси-гэри, йоко-гери-кэкоми, усиро-гери-кэкоми.

Техника защиты (Укэтэ-вадза)

Коса-укэ – блок скрещенными руками.
Морото-йоко-укэ – блок йоко-укэ двумя руками.
Маваси-укэ – круговой блок.

Техника «ката».

Ката – формальное упражнение. Реальный бой против нескольких воображаемых противников из которого ты всегда выходишь победителем. Применяются защитные действия и контратакующие действия. Все движения выполняются с максимальной силой и скоростью.
Практическая часть:
Изучение Ката: Хейан-нидан, Хейан -шодан, Хейан -сандан, Хейан -годан, Хейан -ёндан, Дзюроку.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – это поединок (спарринг) с партнёром, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника.
Санбон кумитэ – поединок на три шага.
Практическая часть:
Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.
Практическая часть:
Принять участие в нескольких соревнованиях разного уровня: Первенство или Кубок города, Первенство области, Первенство ПФО, Всероссийские соревнования.

Итоговое занятие.

Подведение итогов года и всего обучения. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия. Планы на будущее.
В конце 5 года обучения учащиеся должны сдать экзамены на 6, 5 КЮ, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами подрастающего лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

2.1 Методическое обеспечение программы.

В основу реализации программы положен *принцип совместной деятельности тренера и учащегося*. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Занятие строится по принципу перехода от простого к сложному.

Первый этап - это подготовка тела и разума к предстоящим нагрузкам. Вначале занятия выполняется упражнение, направленное на психологический настрой к предстоящим нагрузкам – небольшой аутотренинг. После, традиционная разминка, состоящая из различных общеразвивающих упражнений, всевозможных прыжков и прыжковые упражнения, скоростно-силовых упражнений. Особое внимание уделяется растягивающим упражнениям.

Второй этап – это базовая техника Каратэ-до. Основные удары руками и ногами, блокирующая техника и различные стойки. Базовая техника работы с партнёром, изучение различных связок, атакующего и защищающего характера.

Третий этап – это изучение и отработка «ката» - комплексов формальных упражнений. В каратэ их 27 штук, которые необходимо выучить в течении нескольких лет, по тому же принципу – от простого к сложному.

Четвёртый этап – это спарринговые бои для тех, кто готов в них участвовать. Это определяется по техническому уровню учащегося и его психологической подготовке. Насильно никого не заставляют участвовать в спаррингах. Если учащийся не готов психологически к спаррингам, он может успешно выступать на соревнованиях только в разделе «ката». Как показывает опыт практически все учащиеся приходят к спаррингам, но у каждого этот путь своей длинны. Кому-то нужно шесть месяцев (только изучив технику, а психологически они уже были к этому готовы), а кто-то идёт к этому и два-три года (изучив технику и готовя себя психологически).

Последний этап – это ОФП и СПФ. В конце тренировки учащиеся уже ощущают определённую усталость, и в это время им даётся физическая нагрузка в предельном размере для их возраста. Преодолевая свою усталость и в первую очередь себя, они вырабатывают в себе волевые качества, которые им помогают в обычной жизни преодолевать все трудности и препятствия, они не боятся их, а смело идут им навстречу и достойно их преодолевают.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил соревнований по Каратэ-до, различные ситуации, жесты судей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе минимакса*. Принцип минимакса заключается в следующем: данная программа обязана предложить учащемуся содержание образования по

максимальному уровню, а учащийся, обязан усвоить это содержание по минимальному уровню. Работа ведется на высоком уровне трудности, но оценивается лишь обязательный результат и успех. Система минимакса является оптимальной для реализации индивидуального подхода, так как это саморегулирующаяся система. Каждый ребенок в соответствии со своими способностями или возможностями выбирает конечный уровень по своему возможному максимуму в промежутке между минимальным и максимальным уровнем.

Принцип деятельности – заключается в такой организации обучения, когда учащийся не получает готовое знание, а добывает его сам в процессе собственной учебной деятельности. Включение ребенка в деятельность коренным образом отличается от традиционной передачи ему готового знания. Теперь задача преподавателя при введении нового материала заключается не в том, чтобы наглядно и доступно, всё объяснить и показать. Теперь он должен организовать исследовательскую работу учащихся, чтобы они сами «додумались» до решения ключевой проблемы занятия и сами объяснили, как надо действовать в новых условиях.

Принцип вариативности предполагает развитие у учащихся вариативного мышления, то есть понимание возможности различных вариантов решения задачи, умение осуществлять систематический перебор вариантов, сравнивать их и находить оптимальный вариант. Обучение, в котором реализуется принцип вариативности, снимает у учащихся страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления ситуации — ведь это всего лишь один из вариантов, который оказался неудачным, следовательно, надо искать другой вариант. Такой подход к решению проблем, особенно в трудных ситуациях, необходим и в жизни: в случае неудачи не впадать в уныние, а искать и находить выход из положения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям каратэ-до и более успешного решения обучающих, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: *в целом* и *по частям*. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в технике каратэ-до. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально

подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Применяемые педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – технологии направленные на сохранение, поддержание, обогащение здоровья (физкультурно-оздоровительные технологии, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности).

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Реализуются через проведение инструктажей по охране труда.

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Занятия в спортивном клубе «Гектор» проходят в смешанной возрастной группе по 8-10 человек. В ходе занятий младшие учащиеся учатся у старших, а старшие помогают младшим учащимся овладеть спортивными действиями, делятся своим опытом, полученным на занятиях и опытом участия в соревнованиях. Причём понятия «старший» и «младший» учащийся связаны не только с возрастным различием учащихся, но и с техническим уровнем учащихся (технологии наставничества в соответствии с Целевой моделью наставничества от 23.01.2020 № МР-42/0). Это вырабатывает у учащихся уважение к знаниям и умениям, приобретённым в ходе упорных тренировок, невзирая на возраст.

2.1.1. Рабочая программа воспитания

Цель: Развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- Сформировать у детей понимание базовых духовно-нравственных ценностей российского общества (доброта, справедливость, милосердие, честность, трудолюбие, взаимопомощь).
- Развить способность различать хорошие и плохие поступки, оценивать свои действия и действия окружающих с позиции нравственных норм.

- Воспитать уважительное отношение к старшим, заботу о младших, навыки вежливого общения в разных жизненных ситуациях.
- Сформировать основы этического сознания: понимание понятий «добро и зло », «справедливость», «ответственность», «долг».
- Сформировать чувство любви к Родине, к своему городу, к природе родного края.
- Познакомить с государственной символикой РФ (флаг, герб, гимн), её историей и значением.
- Познакомить с основными правами и обязанностями гражданина РФ, с понятиями «закон», «правопорядок», «гражданская ответственность».
- Развить активную гражданскую позицию, готовность участвовать в общественно полезной деятельности.
- Познакомить с культурным наследием и традициями народов России, сформировать уважение к многообразию культур.
- Развить навыки конструктивного взаимодействия в коллективе: умение договариваться, сотрудничать, разрешать конфликты мирным путём.
- Развить коммуникативные навыки: умение слушать, выражать свои мысли, вести диалог, учитывать мнение других.
- Сформировать навыки самоорганизации, планирования своей деятельности, постановки и достижения целей.
- Воспитать уверенность в себе, инициативность, самостоятельность, ответственность за свои решения и поступки.

Формы воспитательной работы, которые используются для воспитания этических ценностей в каратэ:

- рассказы об истории каратэ;
- беседы о здоровом образе жизни, борьбе с вредными привычками, воспитании силы воли, управлении эмоциями;
- беседы о нормах поведения занимающихся каратэ;
- сообщения о выступлениях отечественных мастеров на международной арене;
- беседы о правилах соревнований и поведении на них;
- посещение ведущих организаций и клубов каратэ;
- обсуждение книг, статей, радио- и телепередач, кино, посвящённых каратэ.

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания МУДО «ЦДО» и с учётом особенностей содержания данной программы. В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:
- на учрежденческом уровне: участие в традиционных мероприятиях, конкурсах; праздничные мероприятия, спортивные мероприятия; иные воспитательные и социально значимые дела;

- на уровне объединения - тематические лекции, праздничные мероприятия, конкурсы, просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; тематические диспуты и беседы; спортивные соревнования и так далее;
- на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

На протяжении всей спортивной подготовки, посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, у учащихся формируются прежде всего патриотизм и чувства гражданственности. Участие в соревнованиях вырабатывает нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), трудолюбие. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи старшие учащиеся привлекаются к организации спортивных мероприятий.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время соревнований, педагог может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

На занятиях и соревнованиях формируются убеждения об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание уделяется этике каратэ.
Философия каратэ подчёркивает важность моральных и этических принципов, таких как уважение к окружающим, честность и справедливость. Это помогает учащимся осознать свою ответственность не только за физические действия, но и за своё поведение по отношению к другим людям.

2.2 Условия реализации программы.

Психолого-педагогическое сопровождение

В школьном возрасте закладываются основы развития учащихся. В основе системы психолого-педагогического сопровождения познавательно-развивающего пространства заложены возрастные особенности учащихся и психолого-педагогические направления деятельности. Объектом психолого-

педагогического сопровождения является познавательно-развивающее пространство.
Предметом деятельности — ситуация развития учащегося, как система отношений ребенка с миром, с окружающими (взрослые, сверстники), с самим собой.
Целью психолого-педагогического сопровождения в познавательно-развивающем пространстве является обеспечение нормального развития ребенка
Задачи психолого-педагогического сопровождения:
- создание развивающей образовательной среды для психофизического развития и снижения заболеваемости детей;
- помощь (содействие) родителям в решении актуальных задач развития, обучения, социализации учащегося;
- развитие психолого-педагогической компетентности.
Направления работы по психолого-педагогическому сопровождению:
Профилактика – это одно из основных направлений деятельности, которое позволяет предупредить возникновение тех или иных проблем. Особенность профилактики в школьном возрасте заключается в опосредованности воздействия на учащегося через родителей.
Диагностика (индивидуальная, групповая). Учитывая возрастные особенности, а так же цели и задачи психолого-педагогического сопровождения познавательно-развивающего пространства можно выделить основные направления, которые необходимо сопровождать: во-первых, так как мы отслеживаем норму развития учащегося, можно выделить проблемные зоны, такие как адаптационный период к занятиям в учреждении. Ранняя диагностика и коррекция нарушений в развитии; Отслеживание возрастных новообразований по основным критериям. *Консультирование* (индивидуальное, групповое). *Развивающая работа* (индивидуальная, групповая). *Психологическое просвещение и образование*: формирование психологической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей. Предусматривается сотрудничество с психологом МУДО "ЦДО".
Дополнительным условием реализации программы на ЭО и ДОТ является наличие компьютера с выходом в Интернет.

Дидактическое обеспечение программы

- видеотека с записями выступлений мастеров каратэ и спортсменов-профессионалов;
- раздаточный дидактический материал;
- комплект методической и теоретической литературы.

Учебно-дидактический материал для педагога

№	Наименование	форма
1.	Накаяма М., динамика каратэ.	печатная
2.	Орлов Ю., патриарх каратэ, 7-й дан. «Каратэ помогает сохранять здоровье»	электронная

3	Орлов Ю., Техника перемещений в каратэ.	электронная

Учебно-методический материал для учащихся

№	Наименование	форма
1.	Краткий словарь японских терминов	печатная
2.	Дан-тест - Экзамен на черный пояс	электронная

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка – 2 пролёта.
2. Гимнастические скамейки – 2 шт.
3. Татами – 11*5 м.
4. Эспандеры – 5 шт.
5. Накладки для спаррингов (индивидуальные)
6. Комплект защиты на ноги (щитки + футы) (индивидуальные)
7. Лапы боксёрские – 6 шт.
8. Макивара малая – 1 шт.
9. Макивара большая – 1 шт.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Оценочные материалы

Для оценки достижения планируемых результатов используются:

- Индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося.
- Индивидуальная карточка учета результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.
- Диагностические карты для отслеживания предметных, метапредметных и личностных результатов освоения программы.
- Итоговые таблицы по предметным, метапредметным и личностным результатам за учебный год.
- Оценка динамики образовательных результатов (предметных, метапредметных, личностных) за учебный год.

- Итоговые таблицы за полный курс обучения по предметным, метапредметным, личностным результатам.
- Экзаменационные листы.

Индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося

Фамилия, имя _____
группа_____
Вид и название детского объединения _____
Ф.И.О. педагога_____
Дата начала наблюдения _____

Показатели / **Сроки диагностики**	**Первый год обучения**			**Второй год обучения**		
	Начало уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года	Начало уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года
1	2	3	4	5	6	7
I. Организационно-волевые качества:						
1.Терпение						
2. Воля						
3. Самоконтроль						
II. Ориентационные качества:						
1. Самооценка						
2. Интерес к занятиям в объединении						
III. Положительные поведенческие качества:						
1.Неконфликтность						
2.Вовлечённость в общие дела объединения						

(проставляется уровень – низкий, средний, высокий)

Индивидуальная карточка учета результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Фамилия, имя _____
группа_____
название объединения _____
Ф.И.О. педагога _____
Дата начала наблюдения _____

Сроки диагностики / Показатели	Первый год обучения			Второй год обучения		
	Начало учебного года	Конец I полугодия	Конец учебного года	Начало учебного года	Конец I полугодия	Конец учебного года
1	2	3	4	5	6	7
I. Теоретическая подготовка учащегося:						
1.Теоретические знания						
2. Владение специальной терминологией						
II. Практическая подготовка учащегося:						
1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой						
2.Владение специальным оборудованием и оснащением						
III. Обще учебные умения и навыки учащегося:						
1.Учебно-коммуникативные умения:						
а) Умение слушать и слышать педагога						
б) Умение вести диалог						
2. Учебно-организационные умения и навыки:						
а) Умение определять последовательность действий для решения задачи						
б) Умение анализировать свои действия при выполнении упражнений						

(проставляется уровень – низкий, средний, высокий)

Диагностическая карта для отслеживания предметных результатов освоения программы

Диагностический показатель	Уровень освоения		
	низкий	средний	высокий
Теоретические знания	Теоретический материал знает, иногда забывает и не всегда сам выполняет, только по напоминанию педагога на занятии	Теоретический материал знает, изредка не выполняет	Теоретический материал полностью знает, всегда сам выполняем и может напомнить другим детям
Владение специальной терминологией	Специальную терминологию знает, иногда забывает и неправильно называет основные термины по предмету	Специальную терминологию знает, редко неправильно называет основные термины по предмету	Специальную терминологию хорошо знает, свободно использует основные термины по предмету на занятии
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Практические умения и навыки не прочные. Знает только основные спортивные элементы, но не всегда может их точно повторить	Знает только основные спортивные элементы, самостоятельно может точно их повторить	Знания основных спортивных элементов прочные, самостоятельно может их повторить и дополнить
Владение специальным оборудованием и оснащением	Не может самостоятельно пользоваться специальным оборудованием и оснащением	Может пользоваться специальным оборудованием и оснащением под руководством педагога	Может самостоятельно пользоваться специальным оборудованием и оснащением

Диагностическая карта для отслеживания метапредметных результатов освоения программы

Диагностический показатель	Уровень освоения		
	низкий	средний	высокий
Умение слушать и слышать педагога	Проявляется редко	Проявляется часто	Проявляется постоянно
Умение вести диалог	Проявляется редко	Проявляется часто	Проявляется постоянно
Умение определять последовательность действий для решения спортивных задач	Проявляется редко	Проявляется часто	Проявляется постоянно
Умение анализировать свои действия при решении спортивных задач	Проявляется редко	Проявляется часто	Проявляется постоянно

Диагностическая карта для отслеживания личностных результатов освоения программы

Диагностический показатель	Уровень освоения		
	Низкий	средний	высокий
Организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль)	Проявляются редко	Проявляются часто	Проявляются постоянно
Ориентационные качества (самооценка, интерес к занятиям в объединении)	Проявляются редко	Проявляются часто	Проявляются постоянно
Положительные поведенческие качества (неконфликтность, вовлечённость в общие дела объединения)	Проявляются редко	Проявляются часто	Проявляются постоянно

Итоговая таблица по предметным результатам
за учебный год

№ п\п	Ф.И. учащегося	Первое полугодие				Средний уровень за 1 полугодие (н, с, в)	Второе полугодие				Средний уровень за 2 полугодие (н, с, в)	Максимальный уровень за учебный год (н, с, в)
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			
		Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки	Владение специальным оборудованием и оснащением		Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки	Владение специальным оборудованием и оснащением		
Итого:						Низкий уровень *кол-во - % -*	Итого:				Низкий уровень *кол-во - % -*	Низкий уровень *кол-во - % -*
						Средний уровень *кол-во - % -*					Средний уровень *кол-во - % -*	Средний уровень *кол-во - % -*
						Высокий уровень *кол-во - % -*					Высокий уровень *кол-во - % -*	Высокий уровень *кол-во - % -*

Итоговая таблица по метапредметным результатам (обще учебным умениям)
за учебный год

		Первое полугодие	Средний	Второе полугодие	Средний	Максима

№ п\п	Ф.И. учащегося	Учебно-коммуникативные умения	Учебно-организационные умения и навыки	уровень за 1 полугодие (н, с, в)	Учебно-коммуникативные умения	Учебно-организационные умения и навыки	уровень за 2 полугодие (н, с, в)	льный уровень за учебный год (н, с, в)
			Итого:	Низкий уровень кол-во - % -		Итого:	Низкий уровень кол-во - % -	Низкий уровень *кол-во* - % -
				Средний уровень кол-во - % -			Средний уровень кол-во - % -	Средний уровень *кол-во* - % -
				Высокий уровень кол-во - % -			Высокий уровень кол-во - % -	Высокий уровень *кол-во* - % -

Итоговая таблица по личностным результатам
за учебный год

№ п\п	Ф.И. учащегося	Первое полугодие			Средний уровень за 1 полугодие (н, с, в)	Второе полугодие			Средний уровень за 2 полугодие (н, с, в)	Максимальный уровень за учебный год (н, с, в)
		Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Положительные поведенческие качества		Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Положительные поведенческие качества		
				Итого:	Низкий уровень кол-во - % -			Итого:	Низкий уровень кол-во - % -	Низкий уровень *кол-во* - % -
					Средний уровень кол-во - % -				Средний уровень кол-во - % -	Средний уровень *кол-во* - % -
					Высокий уровень кол-во - % -				Высокий уровень кол-во - % -	Высокий уровень *кол-во* - % -

Оценка динамики образовательных результатов (предметных, метапредметных, личностных)
за учебный год

№ п/п	№ группы	Ф.И. учащегося	Год обучения	Максимальный уровень образовательных результатов в первом полугодии (н, с, в)			Максимальный уровень образовательных результатов во втором полугодии (н, с, в)			Динамика образовательных результатов *(положительная, устойчивая, отрицательная)*		
				Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты

Итоговые таблицы **за полный курс обучения** по предметным, метапредметным, личностным результатам

Предметные результаты (%)

Учебный год	Результаты учащихся 1 года обучения			Результаты учащихся 2 года обучения			Результаты учащихся 3 года обучения			Результаты учащихся 4 года обучения			Результаты учащихся 5 года обучения		
	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на низком уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на среднем уровне	доля учащихся, освоивших систему ЗУН на высоком уровне

Метапредметные результаты (обще учебные умения) (%)

Учебный год	Результаты учащихся 1 года обучения			Результаты учащихся 2 года обучения			Результаты учащихся 3 года обучения			Результаты учащихся 4 года обучения			Результаты учащихся 5 года обучения		
	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся, освоивши	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,	доля учащихся,

	освоивших общеучебные умения на низком уровне	освоивших общеучебные умения на среднем уровне	освоивших общеучебные умения на высоком уровне	освоивших общеучебные умения на низком уровне	освоивших общеучебные умения на среднем уровне	освоивших общеучебные умения на высоком уровне	освоивших общеучебные умения на низком уровне	освоивших общеучебные умения на среднем уровне	освоивших общеучебные умения на высоком уровне	х общеучебные умения на низком уровне	освоивших общеучебные умения на среднем уровне	освоивших общеучебные умения на высоком уровне	освоивших общеучебные умения на низком уровне	освоивших общеучебные умения на среднем уровне	освоивших общеучебные умения на высоком уровне

Личностные результаты (%)

Учебный год	Результаты учащихся 1 года обучения			Результаты учащихся 2 года обучения			Результаты учащихся 3 года обучения			Результаты учащихся 4 года обучения			Результаты учащихся 5 года обучения		
	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на высоком уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на высоком уровне	доля учащихся с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на высоком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на высоком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на низком уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на среднем уровне	доля учащихся, с личностными качествами, развитыми на высоком уровне

Экзаменационный лист на 10 кю (белый пояс, первая ученическая степень)
ФИО _____ _____ г.р.
Дата начала занятий _____ г.

Техническая группа	Техническое действие	Оценка
1. Тати-вадза (техника стоек)	Сото-хатидзи-дати (стойка ожидания)	

	Мото-дати (основная стойка) Сико-дати (широкая стойка)	
2. ИДО (техника перемещений)	Аюми-аси (простой шаг вперёд) Мото-дати мавари-аси (разворот в основной стойке)	
3. Тэ-вадза (техника рук)	Сэйкен-тёку-цки (попеременный прямой удар) Ой-цки (удар передней рукой) Гьяку-цки (удар дальней рукой)	
4. Аси-вадза (техника ног)	Маэ-гери-кэкоми (прямой удар ногой)	
5. Богё-вадза (техника блоков)	Гэдан-барай («сметающий» блок предплечьем сверху вниз)	
6. Рэндзоку-вадза (техника связок)	Гэдан-барай + гьяку-цки (блок+удар)	
7. Кумитэ (свободный поединок)	Кихон-кумитэ (реальные связки в свободном поединке)	
8. Ката (поединок с воображаемыми соперниками)	Тайкёку-шодан	5
9. Теоретическая подготовка	Этикет додзё (отношение к залу каратэ) Рэй (приветствие в каратэ)	Не потребовался

Оценки от 2 до 5. Проходной бал на 10 кю – 22. Вопрос № 9 – дополнительный.
Суммарное количество очков ____
Результат _____
Председатель аттестационной комиссии Пузанков В.В. Подпись _____
Члены аттестационной комиссии: Иванов А.А. Подпись_____
Петров Д.А. Подпись _____
« » мая 20 г.

2.4. Список литературы

Основная литература

1. Васильков А.А., Теория и методика спорта: учебник. Издательство Феникс, Ростов н/Д 2008.
2. Васильков А.А., Теория и методика физического воспитания: учебник. Издательство Феникс, Ростов н/Д 2008.
3. Каинов А.Н., Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. Издательство Учитель, Волгоград 2010.
4. Микрюков В.Ю., Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. Издательство Москва, Москва 2011.

5. Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. Издательство Феникс, Ростов н/Д 2009.

Дополнительная литература

1. Власов А.И., Мажидов С.Э., Сергеева С.Н., Теоретические и методические аспекты преподавания каратэ для учреждений дополнительного образования. – Саратов, 2007.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие. Издательство НЦ ЭНАС, Москва 2003.
3. Накаяма М., Динамика каратэ. Издательство ФАИР, Москва 1998.
4. Соколовский С.В., Правила соревнований по ВБЕ (спортивная дисциплина Сито-рю) – Москва, 2011.
5. Фунакоси Г., Каратэ-до – путь моей жизни. Издательство София, Киев 2000.
6. Правила соревнований по каратэ WKF – Москва, 2011.

Интернет-ресурсы

1. ruswkf.ru - Федерация каратэ России
2. karate.ru – Портал каратэ

Приложение 1

Календарный учебный график

(1 год обучения)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическое занятие	3	История развития Каратэ-до		Опрос

3		Комбинированное	5	Теоретические основы спортивной подготовки		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	10	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов
5		Практическое занятие	10	Подготовка суставов к основным упражнениям		
6		Практическое занятие	5	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
7	Ноябрь	Практическое занятие	10	Подвижные игры на ловкость		
8		Практическое занятие	10	Подвижные игры на быстроту		
9		Практическое занятие	5	Подвижные игры на выносливость		
10		Практическое	5	Челночный бег		Сдача нормативов
11	Декабрь	Практическое занятие	10	ОФП на верхние группы мышц		
12		Практическое занятие	10	ОФП на нижние группы мышц		
13		Практическое занятие	5	Специальная физическая подготовка		Сдача нормативов
14		Практическое занятие	4	Акробатические упражнения		Сдача нормативов
15	Январь	Практическое занятие	10	Группировка		Сдача нормативов
16		Практическое занятие	5	Упражнение на развитие скоростно-		Сдача нормативов

				силовых качеств		
17		Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		
18	Февраль	Практическое	10	Техника стоек		Экзамен
19		Практическое	5	Техника перемещений		Экзамен
20		Практическое	10	Техника рук		Экзамен
21	Март	Практическое	10	Техника ног		Экзамен
22		Практическое	5	Техника защиты		Экзамен
23	Апрель	Практическое	5	Бой с тенью (ката)		Экзамен
24		Практическое	10	Тайкёку-шодан		Экзамен
25	Май	Практическое	10	Тайкёку-нидан, Тайкёку-сандан		Экзамен
26		Практическое	5	Подготовка и участие в соревновательных тренировках		Соревновательная тренировка
27		Практическое	10	Основной бой		
28		Практическое	10	Условный бой		
29		Теоретическое	7	Итоговое занятие		
	Всего		216			

Календарный учебный график (2 год обучения)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Учебный кабинет	Опрос

2		Теоретическое занятие	6	Каратэ-до – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	История развития Каратэ-до		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	8	Здоровый образ жизни спортсмена		Опрос
		Комбинированное	8	Тренировочный процесс		Опрос
5		Практическое занятие	8	Общеразвивающие упражнения		Сдача нормативов
6	Ноябрь		8	Подготовка суставов к основным упражнениям		
7			8	Легкоатлетические упражнения		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9			10	Техника стоек		Экзамен
10			8	Техника перемещений		Экзамен
11	Январь		10	Техника рук		Экзамен
12			10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль		10	Техника защиты		Экзамен
14	Март		20	Бой с тенью (ката)		Экзамен
15			18	Тайкёку-годан		Экзамен
16	Апрель		18	Пинан-нидан, Пинан-шодан		Экзамен
17		Практическое занятие	22	Свободный бой (кумитэ)		Соревнования
18	Май		8	Санбон кумитэ		Экзамен
19		Практическое занятие	16	Подготовка и участие в соревнованиях		Соревнования
20		Теоретическое	2	Итоговое		

				занятие		
	Всего		216			

Календарный учебный график
(3 год обучения)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическое занятие	6	Каратэ-до – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	История развития Каратэ-до в России и СССР		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	8	Здоровый образ жизни спортсмена		Опрос
		Комбинированное	8	Тренировочный процесс		Опрос
5		Практическое занятие	8	Общеразвивающие упражнения		Сдача нормативов
6	Ноябрь		8	Подготовка суставов к основным упражнениям		
7			8	Легкоатлетические упражнения		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9			8	Техника стоек		Экзамен
10			10	Техника перемещений		Экзамен
11	Январь		10	Техника рук		Экзамен
12			10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль		10	Техника защиты		Экзамен

14	Март		18	Бой с тенью (ката)		Экзамен
15			18	Хейан-Сандан		Экзамен
16	Апрель		18	Хейан -Йондан		Экзамен
17		Практическое занятие	22	Свободный бой (кумитэ)		Соревнования
18	Май		8	Санбон кумитэ		Экзамен
19		Практическое занятие	16	Подготовка и участие в соревнованиях		Соревнования
20		Теоретическое	2	Итоговое занятие		
	Всего		216			

Календарный учебный график
(4 год обучения)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическое занятие	6	Каратэ – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	Развитие каратэ на международной арене		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	8	Специальные развивающие упражнения		Опрос
		Комбинированное	8	Упражнения на развитие скорости двигательной реакции		Опрос
5		Практическое занятие	8	Интегральная подготовка		Сдача нормативов
6	Ноябрь	Практическо	8	Втягивающий и		

		е занятие		ударный микроциклы		
7		Практическое занятие	8	Выполнение различных заданий во время поединка		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9		Практическое	10	Техника стоек		Экзамен
10		Практическое	8	Техника перемещений		Экзамен
11	Январь	Практическое	10	Техника рук		Экзамен
12		Практическое	10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль	Практическое	10	Техника защиты		Экзамен
14	Март	Практическое	20	Бой с тенью (ката)		Экзамен
15		Практическое	18	Хейан -Йондан		Экзамен
16	Апрель	Практическое	18	Хейан -Сандан		Экзамен
17		Практическое занятие	22	Свободный бой (кумитэ)		Соревнования
18	Май	Практическое	8	Эмпи-учи-гохон		Экзамен
19		Практическое занятие	16	Подготовка и участие в соревнованиях		Соревнования
20		Теоретическое	2	Итоговое занятие		
	Всего		216			

Календарный учебный график
(5 год обучения)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябр	Теоретическ	2	Вводное занятие	Учебн	Опрос

	ь	ое занятие			ый кабинет	
2		Теоретическое занятие	6	Каратэ – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	Развитие каратэ на международной арене		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	8	Специальные развивающие упражнения		Опрос
		Комбинированное	8	Упражнения на развитие скорости двигательной реакции		Опрос
5		Практическое занятие	8	Интегральная подготовка		Сдача нормативов
6	Ноябрь	Практическое занятие	8	Втягивающий и ударный микроциклы		
7		Практическое занятие	8	Выполнение различных заданий во время поединка		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9		Практическое	10	Техника стоек		Экзамен
10		Практическое	8	Техника перемещений		Экзамен
11	Январь	Практическое	10	Техника рук		Экзамен
12		Практическое	10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль	Практическое	10	Техника защиты		Экзамен
14	Март	Практическое	20	Бой с тенью		Экзамен

				(ката)		
15		Практическое	18	Дзюроку		Экзамен
16	Апрель	Практическое	18	Хейан-Годан		Экзамен
17		Практическое занятие	22	Свободный бой (кумитэ)		Соревнования
18	Май	Практическое	8	Эмпи-учи-гохон		Экзамен
19		Практическое занятие	16	Подготовка и участие в соревнованиях		Соревнования
20		Теоретическое	2	Итоговое занятие		
	Всего		216			

Календарный план воспитательной работы СК «Гектор» на 2026-2027 учебный год

Наименование мероприятия	Дата, время проведения мероприятия	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия
Открытие сезона	06.09.2026	16 +14+10	Зал ЦДО
Празднование Нового года	28.12.2026	40	Актовый зал ЦДО
Конкурс – Защитник Отечества	21.02.2027	По группам: 8+16+16	Зал ЦДО

Приложение 3

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
Спортивного клуба по каратэ-до «Гектор»
(первый этап)
на 2026 - 2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Спортивного клуба по каратэ-до «Гектор» (первый этап) (далее Программа) относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности***.

Программа реализуется на базе МУДО «ЦДО».

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой Спортивного клуба по каратэ-до «Гектор» (первый этап).

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Спортивного клуба по каратэ-до «Гектор» (первый этап) и их обоснование.

Особенности организации образовательной деятельности в 2026–2027 учебном году связаны с тем, что 2026 год объявлен в России Годом единства народов России. Кроме того, 2027 год объявлен Годом географии. Работе по данным темам уделяется отдельное внимание.

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Объем программы – 1080 часов. **Срок реализации** – 5 лет.

Режим занятий:

№ группы	Год обучения	Кол-во занятий (раз в неделю)	Продолжительность занятий в учебных часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин

1	2	3	2	36	216	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	2	6-12	10-12

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении в 2026-2027 учебном году

Тема	**Электронный ресурс** (активная ссылка на материал, платформа**)**
Детское каратэ	https://ruswkf.ru/
Особенности техники каратэ	https://www.shitoryu.ru/

Приложение 4
(к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
Спортивного клуба по каратэ-до «Гектор»)

Проект «Рэндзоку-вадза»
(связка из нескольких технических элементов по воздуху)

реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
спортивного клуба по каратэ-до «Гектор»

Срок реализации проекта: май (в течение 3 занятий)

Возраст детей: 10 – 16 лет

Паспорт проекта.

- Название проекта: «Рэндзоку-вадза»
- Автор проекта: Пузанков В.В.
- Руководитель проекта: Пузанков В.В., педагог дополнительного образования.
- География: Россия, г. Саратов
- Сроки реализации: май (в течение 3 занятий)
- Учреждение/организация-исполнитель: МУДО «ЦДО». Адрес МУДО «ЦДО»: 410022, г. Саратов, ул. Хомяковой, 4Б. e-mail: cdod.cdod@mail.ru

Целью проекта является поддержка творчески одаренных детей, формирование способности использовать в совокупности несколько технических элементов в связке (блок + удар и т.д.)

Задачи:

- способствовать формированию у учащихся необходимых умений, применять на практике полученные знания;
- способствовать накоплению опыта аналитической деятельности;
- способствовать развитию творческих способностей учащихся, коммуникативных навыков;
- способствовать эмоциональному развитию учащихся.

Участники проекта – учащиеся объединения Спортивного клуба «Гектор» МУДО «ЦДО».

Этапы проекта

1.Организационно-подготовительный

- подбор основных технических элементов;
- определение названия;

2.Основной этап (реализационно-исполнительский)

- отработка действий;
- с учетом предварительного просмотра, изменения и корректировка;

3.Заключительный (оценочный)

- итоговое выступление со своей «Рэндзоку-вадза».
- подведение итогов.

Условия проекта

Участники проекта создают самостоятельно «Рэндзоку-вадза». У каждого участника своя связка (до 5 элементов). Автор, анализируя доступные технические элементы (ряд блоков, ударов и перемещений), придумывает

удобную и быструю в исполнении связку, используя знания и умения, полученные на занятиях; учит и отрабатывает движения.

Требования к рэндзоку-вадза:

- понимание выполнения элемента (т.к. действия проводятся по воздуху, спортсмен должен чётко представлять траекторию своих движений, совершая защитные и атакующие действия на воображаемый силуэт противника).

Проведение заключительного этапа проекта – май.

В состав жюри входят тренеры Саратовской областной Федерации каратэ-до Ситорю. Рэндзоку-вадза оценивается от 2 до 5 баллов (с десятыми) по следующим критериям:

- хорошая форма – биомеханика;
- спортивное отношение – не агрессия;
- концентрация – мощь;
- заншин – готовность продолжать бой;
- правильное время – подбор момента времени при ударе;
- корректная дистанция.

Решение жюри принимается большинством голосов и оформляется протоколом. По результатам выступления каждый участник награждается сертификатом оценки умений.

Ресурсное обеспечение проекта:

- методические ресурсы: дополнительная общеразвивающая программа, анкеты для родителей, методическая литература каратэ;
- материально-технические ресурсы: видеопроектор, ноутбук, экран, принтер;
- информационные ресурсы: интернет, методическая литература;
- кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования, родители.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

1. социализация учащихся объединения спортивного клуба «Гектор»;
2. сформированные знания и навыки здорового образа жизни у учащихся;
3. обогащение двигательного опыта, удовлетворение творческих способностей;
4. самовыражение и самореализация учащихся.

Эффективность реализации проекта определяется:

1. наличием правильного настроя (боевого духа, соответствующего ученикам каратэ) при проведении мероприятия;
2. степенью активности и вовлечения родителей;
3. высоким уровнем освоения детьми программы по каратэ Ситорю;
4. положительными результатами опроса детей о прошедшем мероприятии;
5. наличием положительных отзывов родителей.

Дальнейшие перспективы проекта:

1. продолжение реализации проекта;
2. всё большее сплочение коллектива путем общения между группами при отработке бункай-кумитэ;
3. охват проектной деятельностью большей части учащихся объединения;
4. выведение проекта за пределы учреждения.

При реализации проекта риски не предусмотрены. При возникновении проблем у учащихся педагог оказывает помощь (постановка, правильная форма исполнения элементов).

Реализация проекта влияет на эмоциональное развитие детей:

1. способствует развитию умения использовать правильный настрой (боевой дух), совершая удары, блоки и перемещения, которое затрагивает физиологическую сторону ребенка;
2. влияет на формирование эмоциональной сферы ребенка;
3. способствует получению эмоционального предвосхищения от выступления, с помощью которого ребенок начинает чувствовать смысл, результат деятельности, может избежать неудачи, нежелательные контакты, прогнозировать формы активности;
4. способствует получению опыта в различных ситуациях, с которыми спортсмен может столкнуться в реальном поединке.

Приложение 5
(к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
Спортивного клуба по каратэ-до «Гектор»)

Проект «Бункай-кумитэ»
(разбор движений боя с тенью в применении с партнёром)

реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
спортивного клуба по каратэ-до «Гектор»

Срок реализации проекта: ежегодно (с марта по май)

Возраст детей: 10 – 16 лет

Паспорт проекта.

- Название проекта: «Бункай-кумитэ»
- Автор проекта: Пузанков В.В.
- Руководитель проекта: Пузанков В.В., педагог дополнительного образования.
- География: Россия, г. Саратов
- Сроки реализации: ежегодно (с марта по май)
- Учреждение/организация-исполнитель: МУДО «ЦДО». Адрес МУДО «ЦДО»: 410022, г. Саратов, ул. Хомяковой, 4Б. e-mail: cdod.cdod@mail.ru

Целью проекта является поддержка творчески одаренных детей, создание условий для формирования способности выделять основные технические элементы из КАТА и раскрыть их смысл на практике, в паре с партнёром. КАТА – бой с воображаемым противником, комплекс технических элементов, совершаемых по воздуху. Основные элементы КАТА – блоки и удары.

Задачи:

- способствовать формированию у учащихся необходимых умений, применять на практике полученные знания;
- способствовать накоплению опыта аналитической деятельности;

- способствовать развитию творческих способностей учащихся, коммуникативных навыков;

- способствовать эмоциональному развитию учащихся.

Участники проекта – учащиеся спортивного клуба Гектор» МУДО «ЦДО».

Этапы проекта

1.Организационно-подготовительный

- подбор основных технических элементов;
- определение названия;

2.Основной этап (реализационно-исполнительский)

- отработка действий;
- с учетом предварительного просмотра, изменения и корректировка;

3.Заключительный (оценочный)

- итоговое выступление со своим «Бункай-кумитэ».
- подведение итогов.

Условия проекта

Участники проекта создают самостоятельно «Бункай-кумитэ». У каждого участника свой Бункай. Автор, анализируя КАТА (поединок с воображаемым соперником), придумывает разбор движений в нескольких связках, состоящих из блоков, ударов и перемещений, используя знания и умения, полученные на занятиях; подбирает противника для своего Бункая, учит и отрабатывает с ним движения.

Требования к Бункай-кумитэ:

- количество бункаев должно соответствовать количеству основных элементов в КАТА;

Проведение заключительного этапа проекта – май.

В состав жюри входят тренеры Саратовской областной Федерации каратэ-до Ситорю. Бункай-кумитэ оценивается от 2 до 5 баллов (с десятыми) по следующим критериям:

- хорошая форма – биомеханика;
- спортивное отношение – не агрессия;
- концентрация – мощь;
- заншин – готовность продолжать бой;
- правильное время – подбор момента времени при ударе;
- корректная дистанция.

Решение жюри принимается большинством голосов и оформляется протоколом. По результатам выступления каждый участник награждается сертификатом оценки умений.

Ресурсное обеспечение проекта:

- методические ресурсы: дополнительная общеразвивающая программа, анкеты для родителей, методическая литература каратэ;
- материально-технические ресурсы: видеопроектор, ноутбук, экран, принтер;
- информационные ресурсы: интернет, методическая литература;
- кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования, родители.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

5. социализация учащихся спортивного клуба «Гектор»;
6. сформированные знания и навыки здорового образа жизни у учащихся;
7. обогащение двигательного опыта, удовлетворение творческих способностей;
8. самовыражение и самореализация учащихся.

Эффективность реализации проекта определяется:

6. наличием правильного настроя (боевого духа, соответствующего ученикам каратэ) при проведении мероприятия;
7. степенью активности и вовлечения родителей;
8. высоким уровнем освоения детьми программы по каратэ Ситорю;
9. положительными результатами опроса детей о прошедшем мероприятии;
10. наличием положительных отзывов родителей.

Дальнейшие перспективы проекта:

5. продолжение реализации проекта;
6. всё большее сплочение коллектива путем общения между группами при отработке бункай-кумитэ;
7. охват проектной деятельностью большей части учащихся объединения;
8. выведение проекта за пределы учреждения.

При реализации проекта риски не предусмотрены. При возникновении проблем у учащихся педагог оказывает помощь (постановка, правильная форма исполнения элементов).

Реализация проекта влияет на эмоциональное развитие детей:

5. способствует развитию умения использовать правильный настрой (боевой дух), совершая удары, блоки и перемещения, которое затрагивает физиологическую сторону ребенка;

6. влияет на формирование эмоциональной сферы ребенка;

7. способствует получению эмоционального предвосхищения от выступления, с помощью которого ребенок начинает чувствовать смысл, результат деятельности, может избежать неудачи, нежелательные контакты, прогнозировать формы активности;

8. способствует получению опыта в различных ситуациях, с которыми спортсмен может столкнуться в реальном поединке.