

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

Принята на заседании
методического совета
от «26» 05 2025 г.
Протокол № 15



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Каратэ ВКФ»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Шкунов Денис Дмитриевич,
педагог дополнительного
образования МУДО «ЦДО»

Саратов-2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты,
- 1.4. Формы и периодичность контроля
- 1.5. Содержание программы
 - 1.5.1. Учебные планы
 - 1.5.2. Содержание учебных планов

II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение
- 2.2. Воспитательная деятельность
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Оценочные материалы

Список литературы

Интернет-ресурсы

Приложения

Приложение № 1. Рабочая программа к основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Приложение № 2. Календарный учебный график

Приложение № 3. Календарный план воспитательной работы объединения на 2025-2026 учебный год

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ ВКФ» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди подрастающего поколения каратэ ВКФ (Всемирная Федерация каратэ). Современный ребенок нередко испытывает дефицит двигательной активности. Изобилие электронных игрушек и компьютерных игр, неправильное питание, редкие и короткие прогулки на свежем воздухе ведут к ослаблению организма. Регулярные, интересные занятия каратэ-до, умеренные физические нагрузки в соответствии с возрастом учащихся становятся полезны для детей. Дети становятся крепче и выносливее, начинает лучше работать иммунная система, формируется интерес к спорту и здоровому образу жизни. Программа «Каратэ ВКФ» предусматривает приобретение учащимися знаний о восточной культуре, умений и навыков о приемах самообороны, обеспечивает психологическую устойчивость, формирует характер, способность не пасовать перед трудностями и преодолевать возникающие препятствия.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании у учащихся обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических возможностей.

Отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, что выражается в применении на занятиях при изучении базовой техники каратэ игровых форм, упражнений, формирующих знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в физкультурно-спортивной среде, в семье, в школе.

В программе используются различные методологические и практические подходы к обучению. Все они способствуют гармоничному развитию личности, воспитывают ребят в духе почтительного и доброжелательного отношения к окружающему нас миру. Каратэ ВКФ в большой мере является средством этического и эстетического воспитания, системой развития физической и духовной культуры личности в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 6 до 18 лет. Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Младший, подростковый и старший школьный возраст – это время проявления лидерских качеств, становления цели и формирования здорового образа жизни, через занятия спортом. У учащихся независимо от возраста есть свои индивидуальные особенности, наследственные задатки, сенситивные периоды

развития физических качеств. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности учащихся.

Группы формируются согласно уровню подготовленности детей и подростков и их возраста по 12-15 человек в группах первого года обучения, 10-12 человек – в группах второго года обучения, 8-12 человек – в группах третьего года обучения. Форма занятий – групповая. *К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, имеющие медицинскую справку о возможности заниматься данным видом спорта.*

Объём программы: 432 часа - по 144 часа в год.

Срок освоения данной программы – 3 года.

Форма обучения – очная. По программе предусматривается временная организация образовательного процесса в дистанционном режиме для обеспечения доступности образования для всех учащихся в особых обстоятельствах (периоды самоизоляции, карантинов, внеочередных каникул в связи с повышенной заболеваемостью вирусными заболеваниями, и т.д.). Учебный процесс в такие периоды организуется с использованием интернет ресурсов (электронная почта, мессенджеры и т.д.).

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа - 45 минут, продолжительность перемены: 10-15 минут.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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 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»

- Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования».

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и развитие личностных качеств учащихся через знакомство с восточной культурой боевых искусств, освоение практического опыта исполнения технических и тактических основ каратэ-до от простого к сложному.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

обучающие:

- обеспечивать усвоение практических основ каратэ;
- обучать детей технико-тактическим приемам каратэ-до.
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности.

развивающие:

- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни,
- стимулировать физическое совершенствование и самовоспитание, формировать волевые качества.

воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплину, морально-волевые и другие социально значимые качества;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

- 1) знать и правильно выполнять аттестационную программу на 8, 7, 6 кю;
- 2) уметь выполнять простейшие приёмы самообороны;
- 3) уметь вести атакующие и защитные действия в условных и спортивных поединках;
- 4) выполнять нормативы ОФП, и специальной физической подготовки (СФП);

Метапредметные результаты:

- 5) по желанию участвовать в соревнованиях, аттестационных экзаменах и учебно-практических семинарах.

Личностные результаты (ведётся наблюдение):

- 6) уважительно относиться к другим учащимся и старшим, быть внимательными, организованными и дисциплинированными, четко выполнять команды педагога;

К концу второго года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

- 1) знать и правильно выполнять аттестационную программу на 5,4 кю;
- 2) уметь выполнять приёмы самообороны;
- 3) уметь вести атакующие и защитные действия в условных и спортивных поединках;
- 4) выполнять нормативы ОФП, и специальной физической подготовки(СФП);

Метапредметные результаты:

- 5) по желанию участвовать в соревнованиях, аттестационных экзаменах и учебно-практических семинарах.

Личностные результаты (ведётся наблюдение):

- 6) уметь анализировать действия соперника.

К концу третьего года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

- 1) знать и правильно выполнять аттестационную программу на 3 кю;
- 2) уметь выполнять приёмы самообороны;
- 3) уметь вести атакующие и защитные действия в условных и спортивных поединках;
- 4) выполнять нормативы ОФП, и специальной физической подготовки(СФП);

Метапредметные результаты:

5) участвовать в соревнованиях, аттестационных экзаменах и учебно-практических семинарах.

Личностные результаты (ведётся наблюдение):

6) уметь владеть собой в различных ситуациях.

На всех этапах данной программы учащиеся познают свое психологическое поведение и поведение противника в той или иной ситуации, способы его контроля. При изучении кумитэ, учащиеся должны правильно выбирать ситуацию, время, место и расстояния для защиты или нападения, контролируя при этом свое поведение. В процессе познания каратэ у учащихся развиваются такие личностные качества как дисциплина, уважение к сверстникам, старшим, бережное отношение к своим и чужим вещам, смелость, хитрость, ловкость, ответственность за поступки.

1.4. Формы и периодичность контроля

Умение объективно оценивать себя и других учащиеся получают во время итоговых соревнований в группе, сдач нормативов, аттестационного экзамена, которыми завершаются определённые этапы обучения. Для отслеживания результатов усвоения материала также используются: анкетирования, опросы, тестирования. Участие в соревнованиях, показательных выступлениях и сдача аттестационного экзамена становятся проверкой полученных знаний и умений.

Для отслеживания результатов реализации дополнительной общеразвивающей программы используются установленные показатели.

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебные планы

1 год обучения

№ п/п	Название тем и разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Инструктаж по охране труда. Теоретические основы знаний по физической культуре.	1	0	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	1	30	31	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	1	50	51	Контрольное занятие
4	Технико-тактическая подготовка	1	54	55	Контрольное занятие
5	Соревнования	1	5	6	Достойное выступление в соревнованиях
	Всего:	5	139	144	

2 год обучения

№ п/п	Название тем и разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Инструктаж по охране труда. Теоретические основы знаний по физической культуре.	1	0	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	1	30	31	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	1	50	51	Контрольное занятие
4	Технико-тактическая подготовка	1	54	55	Контрольное занятие
5	Соревнования	1	5	6	Достойное выступление в соревнованиях
	Всего:	5	139	144	

3 год обучения

№ п/п	Название тем и разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Инструктаж по охране труда. Теоретические основы знаний по физической культуре.	1	0	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	1	30	31	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	1	50	51	Контрольное занятие
4	Технико-тактическая подготовка	1	54	55	Контрольное занятие
5	Соревнования	1	5	6	Достойное выступление в соревнованиях
	Всего:	5	139	144	

1.5.2. Содержание учебных планов

1-й год обучения

1. Вводное занятие. Теоретические основы знаний по физической культуре.

1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Теория:

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВКФ

Теория:

Исторические и социальные предпосылки возникновения ВКФ. Прародители ВКФ в древнем мире и средневековье. Современное развитие.

3. ГИГИЕНА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Теория:

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

4. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Теория:

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Теория:

Программа соревнований. Место проведения соревнований. Понятие о возрастных группах. Весовые категории. Форма и экипировка для юношей и девушек.

2. Общая физическая подготовка.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Понятия «бег», особенности бега с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени. Семенящий бег. Понятие «ходьба». Отличительные особенности бега и ходьбы.

Практика:

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.

Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.

2. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на высокой перекладине из виса. Отжимания от пола.

3. Специальная физическая подготовка.

1. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Простейшие понятия об акробатических упражнениях. Особенности кувырков, стойки на руках, переворотов.

Практика:

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).

2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Подъем из положения лёжа и бег вперёд с максимальной скоростью. На месте с высоким подниманием бедра на четыре счёта, каждый счёт поднимают быстрее, чем предыдущий, пятый счёт ускорение, так же захлёсты назад. Из камай тэ ускорение до середины зала, 3 отжимания, ускорение до конца зала. Также с приседанием, так же с прыжками колени к груди. Ножки вместе колени прямые, два прыжка вперёд один в верх колени к груди.

Примечание на время по 90 сек, 2 -3 подхода

3. УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Отжимание. Приседания. Сидеть на колене, вставать с ударами: кидзами тзуки, гьяку тзуки чудан, дзёдан, двойкой, май гери, маваши гери, йока гери. Колени к груди на счёт. Пресс.

Примечание на время по 30 сек, 2 -3 подхода

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Понятия «стойка», «техника защиты», «удары руками», «удары ногами», «кихон», «ката», «кумитэ». Основные термины в ВКФ.

Практика:

Программа технической и тактической подготовки разработана на основе экзаменационной программы каратэ ВКФ России.

5. Соревнования.

Теория:

Порядок проведения соревнований. Формирование команды. Правила поведения участника во время соревнований.

Практика:

Участие в соревнованиях 1-2 раза в год разного уровня. Первенство района, Первенство или Кубок города.

2-й год обучения

1. Вводное занятие. Теоретические основы знаний по физической культуре.

1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

Теория:

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ШОТОКАН

Теория:

Исторические и социальные предпосылки возникновения ВКФ. Современное развитие.

3. ГИГИЕНА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Теория:

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

4. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Теория:

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Теория:

Программа соревнований. Место проведения соревнований. Понятие о возрастных группах. Весовые категории. Форма и экипировка для юношей и девушек.

2. Общая физическая подготовка.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Понятия «бег», особенности бега с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени. Семенящий бег. Понятие «ходьба». Отличительные особенности бега и ходьбы.

Практика:

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.

Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.

2. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на высокой перекладине из виса. Отжимания от пола.

3. Специальная физическая.

1. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Простейшие понятия об акробатических упражнениях. Особенности кувырков, стойки на руках, переворотов.

Практика:

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).

2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Подъем из положения лёжа и бег вперёд с максимальной скоростью. На месте с высоким подниманием бедра на четыре счёта, каждый счёт поднимают быстрее, чем предыдущий, пятый счёт ускорение, так же заклёсты назад. Из камай тэ ускорение до середины зала, 3 отжимания, ускорение до конца зала. Также с приседанием, так же с прыжками колени к груди. Ножки вместе колени прямые, два прыжка вперёд один вверх колени к груди.

Примечание на время по 90 сек, 2 -3 подхода

3. УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Отжимание. Приседания. Сидеть на колене, вставать с ударами : кидзами тзуки, гьяку тзуки чудан, дзёдан, двойкой, май гери, маваши гери, йока гери. Колени к груди на счёт. Пресс. Примечание на время по 30 сек, 2 -3 подхода

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Понятия «стойка», «техника защиты», «удары руками», «удары ногами», «кихон», «ката», «кумитэ». Основные термины в ВКФ.

Практика:

Программа технической и тактической подготовки разработана на основе экзаменационной программы каратэ ВКФ России.

5. Соревнования.

Теория:

Порядок проведения соревнований. Формирование команды. Правила поведения участника во время соревнований.

Практика:

Участие в соревнованиях 3-7 раза в год разного уровня. Первенство района, Первенство или Кубок города.

3-й год обучения

1. Вводное занятие. Теоретические основы знаний по физической культуре.

1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Теория:

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ШОТОКАН

Теория:

Исторические и социальные предпосылки возникновения ВКФ. Современное развитие.

3. ГИГИЕНА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Теория:

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

4. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Теория:

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Теория:

Программа соревнований. Место проведения соревнований. Понятие о возрастных группах. Весовые категории. Форма и экипировка для юношей и девушек.

2. Общая физическая подготовка.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Понятия «бег», особенности бега с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени. Семенящий бег. Понятие «ходьба». Отличительные особенности бега и ходьбы.

Практика:

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.

Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.

2. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на высокой перекладине из виса. Отжимания от пола.

3. Специальная физическая подготовка.

1. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Простейшие понятия об акробатических упражнениях. Особенности кувырков, стойки на руках, переворотов.

Практика:

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).

2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Подъем из положения лёжа и бег вперёд с максимальной скоростью. На месте с высоким подниманием бедра на четыре счёта, каждый счёт поднимают быстрее, чем предыдущий, пятый счёт ускорение, так же захлёсты назад. Из камай тэ ускорение до середины зала, 3 отжимания, ускорение до конца зала. Также с приседанием, так же с прыжками колени к груди. Ножки вместе колени прямые, два прыжка вперёд один вверх колени к груди.

Примечание на время по 90 сек, 2 -3 подхода

3. УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Отжимание. Приседания. Сидеть на колене, вставать с ударами: кидзами тзуки, гьяку тзуки чудан, дзёдан, двойкой, май гери, маваши гери, йока гери. Колени к груди на счёт. Пресс. Примечание на время по 30 сек, 2 -3 подхода

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Понятия «стойка», «техника защиты», «удары руками», «удары ногами», «кихон», «ката», «кумитэ». Основные термины в ВКФ.

Практика:

Программа технической и тактической подготовки разработана на основе экзаменационной программы каратэ ВКФ России.

5. Соревнования.

Теория:

Порядок проведения соревнований. Формирование команды. Правила поведения участника во время соревнований.

Практика:

Участие в соревнованиях 7-15 раз в год разного уровня. Первенство района, Первенство или Кубок города.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материал программы разбит на три года обучения и даётся в четырёх разделах: теоретические основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика ВКФ.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития ШОТОКАН, гигиене, строении и функциях организма, правилах соревнований.

В разделах «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика ВКФ» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим навыкам и приёмам.

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

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и учащегося. В ходе занятий младшие учащиеся учатся у старших, а старшие помогают младшим учащимся овладеть спортивными действиями, делятся своим опытом, полученным на занятиях, опытом участия в соревнованиях. Причём понятия «старший» и «младший» связаны не столько с возрастным различием учащихся, сколько с техническим уровнем их подготовки. Это вырабатывает у учащихся уважение к знаниям и умениям, приобретённым в ходе упорных тренировок, невзирая на возраст. Ребята учатся видеть в первую очередь, кем на самом деле является человек, стоящий рядом с ними в строю по своим умениям, качествам.

Занятия в спортивной секции каратэ-до проходят всегда в смешанной возрастной группе. Занятие выстраивается по принципу перехода от простого к более сложному.

Первый этап следует традиционная разминка, состоящая из различных общеразвивающих упражнений, всевозможных прыжков и прыжковых, а также скоростно-силовых упражнений. Особое внимание уделяется растягивающим упражнениям.

Второй этап – это раздел 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. Пересиливая свою усталость и в первую очередь себя, они вырабатывают в себе волевые качества, которые им помогают в обычной жизни преодолевать трудности и препятствия.

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

Четвёртый этап – это изучение и отработка «ката» – комплексов формальных упражнений. В ВКФ их 27.

Пятый этап – это спарринговые бои для тех, кто готов в них участвовать. Готовность определяется по техническому уровню учащегося и его психологической подготовке.

На занятиях широко используются общепедагогические методы:

Словесные методы: 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*.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в технике ВКФ. Теоретические вопросы изучаются в основном в процессе учебно-тренировочных занятий. Но, кроме этого, проводятся и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований, различные ситуации, жесты судей.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Весь процесс обучения каратэ как системы развития физической и духовной культуры личности разбивается на 3 этапа.

Первый этап. При работе с начинающими основное внимание уделяется их общей физической подготовке, технической подготовке, вопросам морально-этического воспитания.

Основные формы тренировки, используемые на этом этапе – специализированные и комплексные занятия по физической, специальной, технической и психологической подготовке, с постепенным увеличением объема тренировочной нагрузки и их интенсивности.

Второй этап. Основная задача этого этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для занимающихся каратэ, обретение спортивной формы и участие в соревнованиях, интеллектуальное и духовное развитие. В программу тренировок входит общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, аттестационная программа.

Основные формы занятий на втором этапе – специальные и комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного метода подготовки учащегося.

Третий этап. Основная задача третьего этапа – формирование у учащихся качеств, присущих мастеру боевых искусств, овладение приемами регуляции и саморегуляции.

Наибольший удельный вес на этом этапе занимает индивидуальная работа над ликвидацией отдельных недостатков и погрешностей в технике и тактике каратэ.

Тренировочный процесс строится на определенных принципах, к которым относятся принцип осознанной мотивации, принцип доступности и оптимальной нагрузки на организм, систематичности и последовательности, принцип всестороннего развития занимающихся, принцип разнообразия, принцип

рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения, принцип постоянного контроля, принцип цикличности.

Формы занятий и подведения итогов

№ п/п	Перечень разделов	Форма занятий	Приемы и методы обучения	Формы подведения итогов
1	Теоретические основы знаний по физической культуре	Беседа, лекция	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный (иллюстрации, презентации)	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение) Наглядный (показ) Практический (игровые занятия)	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	Тренировочное занятие, обзор спортивных журналов	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный (показ), практический	Контрольное занятие
4	Технико-тактическая подготовка	Беседа, обзор спортивных журналов,	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный (презентации), практический	Контрольное занятие
5	Соревнования	Соревнование	Практический	Достойное выступление в соревнованиях

Педагогические технологии

При обучении используются следующие образовательные технологии: личностно-ориентированного обучения; здоровьесберегающего обучения; дифференцированного обучения; наставничество.

Технология личностно-ориентированного обучения

Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

В соответствии с данной технологией составляются индивидуальные образовательные маршруты для учащихся, основанные на характеристиках, присущих их возможностям и динамике развития (работа с одаренными детьми, детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении, и т.д.). В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология здоровьесберегающего обучения

Применяемая технология, направлена на сохранение: физического здоровья

– совершенствование саморегуляции в организме и гармонии физиологических процессов; психического здоровья – воспитание высокого сознания, развитого мышления, большой внутренней моральной силы, умение поддерживать общий душевный комфорт, адекватную поведенческую реакцию; социального здоровья – коррекция нравственных установок и мотивов поведения в обществе; нравственного здоровья – развитие системы ценностей и убеждений.

Для учащихся объединения необходимо создать условия рационального сочетания труда и отдыха в образовательном процессе, формированию мотивации к здоровому образу жизни, культуре здоровья.

В течение учебного года, в ходе занятий, создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития нравственного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Технология дифференцированного обучения

Дифференциация позволяет работать как с отдельными учащимися индивидуально, так и с группами, сохраняя коллектив. Важность применения дифференцированного обучения состоит в том, что можно уделять больше времени отстающим учащимся, не упуская из виду сильных, создавая благоприятные условия для развития всех и каждого в соответствии с их способностями, возможностями, особенностями психического развития и характера. При дифференцированном обучении обеспечивается разделение материала по уровню сложности для детей разных категорий в рамках каждого учебного года.

2.2. Воспитательная деятельность

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания МУДО «ЦДО» и с учётом особенностей содержания данной программы.

Главная **цель** воспитательной работы - формирование у учащихся активной гражданской позиции и духовно-нравственных ценностей, патриотического сознания через системную воспитательную работу, включая социальные акции и проекты, волонтерские инициативы.

Задачи:

1. Воспитывать активную жизненную позицию, сознательную дисциплину, мотивацию на учебную деятельность, отношение к правам, обязанностям и роли в обществе.
2. Воспитывать высокие духовно-нравственные качества: милосердие, доброту, отзывчивость, уважение к старшим, заботу о младших и людях с ограниченными возможностями здоровья.
3. Развивать уважение к историческому наследию нашей страны, поддерживать и чтить память о ветеранах и участниках боевых действий.

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 педагог формирует, посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, у учащихся 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), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи старшие учащиеся (выпускники объединения) привлекаются к организации спортивных мероприятий.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание следует обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков 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 игр, педагог может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

Для воспитания этических ценностей применяются следующие формы воспитательной работы:

- рассказы об истории каратэ, обсуждение книг;
- беседы о доме, ответственности перед родителями, педагогом, коллективом;
- беседы о физической культуре, здоровом образе жизни, борьбе с вредными привычками, воспитание силы воли, управление эмоциями;
- анализ результатов сдачи квалификационных экзаменов и выступлений в соревнованиях;
- торжественное чествование победителей соревнований, вручение поясов, дипломов, грамот и наград.

Планируемые результаты воспитания и методы оценки:

- Формирование осознанного отношения к правам, обязанностям и роли в обществе.
- Стремление учащихся к гражданской нравственной позиции, к реализации социальной активности.
- Самореализация в творческом деле и развитие лидерских качеств.
- Взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развитие навыков командной работы и социального взаимодействия.

Некоторые методы оценки результатов воспитания:

- Анкетирование.
- Анализ продуктов деятельности.
- Наблюдение.
- Метод воспитательных ситуаций.

Работа с родителями

Работа с родителями (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:

- Дни открытых дверей. Это не только средство удовлетворения интереса к тому, как живут дети в детском объединении. Это способ познакомить родителей с содержанием, методами и приемами воспитания и обучения, условиями детской деятельности.
- Регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом.
- Родительское собрание — одна из основных форм работы с родителями. На нем обсуждаются проблемы жизни объединения и родительского коллектива. Педагог направляет деятельность родителей в процессе его подготовки. Это — взаимный обмен мнениями, идеями, совместный поиск.
- Привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел.
- Индивидуальная консультация (беседа). На индивидуальных беседах родители более охотно и откровенно рассказывают о тех огорчениях и беспокойствах, которые их тревожат.
- Анкетирование, диагностика. Проводится для выяснения запросов родителей, удовлетворенность работой педагога, объединения, учреждения.
- Постоянная обратная связь с учащимися и родителями (законными представителями) учащихся с использованием цифрового ресурса – мессенджеров и социальных сетей.

2.3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Гимнастическая стенка – 6 пролётов.
- Гимнастические скамейки – 4 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи набивные различной массы – 15 шт.
- Резиновые жгуты – 10 шт.

2.4. Оценочные средства

Аттестационный экзамен для 1-го года обучения

8 кю	7 кю	6 кю
Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Гохон кумитэ	Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Кихон – иппон кумитэ	Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Санбон - кумитэ

Примечание: стойка, передняя нога согнута, колено параллельно пальцев ног, задняя ножка прямая, колено смотрит в пол, спинка прямая, подбородок поднят, правильное положение бедер, задняя рука хакиты.

Приседания	30-60 сек	Макс кол-во раз
Отжимание на кулаках	30-60 сек	Макс кол-во раз
Пресс	30-60 сек	Макс кол-во раз
Планка	40-60 сек	

Аттестационный экзамен для 2-го года обучения

8 кю	5 кю	4 кю
Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Гохон кумитэ	Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Кихон – иппон кумитэ	Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Санбон - кумитэ

Примечание: стойка, передняя нога согнута, колено параллельно пальцев ног, задняя ножка прямая, колено смотрит в пол, спинка прямая, подбородок поднят, правильное положение бедер, задняя рука хакиты

Приседания	1-2 мин	Макс кол-во раз
Отжимание на кулаках	1-2 мин	Макс кол-во раз
Пресс	1-2 мин	Макс кол-во раз
Планка	1-2 мин	

Аттестационный экзамен для 3-го года обучения

3 кю		
Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Гохон кумитэ		

Примечание: стойка, передняя нога согнута, колено параллельно пальцам ног, задняя ножка прямая, колено смотрит в пол, спинка прямая, подбородок поднят, правильное положение бедер, задняя рука хакиты

Приседания	2-3 мин	Макс кол-во раз
Отжимание на кулаках	2-3 мин	Макс кол-во раз
Пресс	2-3 мин	Макс кол-во раз
Планка	2-3 мин	

2.4.Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации учебно-воспитательного процесса

- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.
- Правила соревнований по каратэ WKF – 2015 г
- Правила соревнований по спортивной дисциплине СЁТОКАН. Вид спорта – ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО /И.Л. Гульев. – М., 2008.
- Правила соревнований ESKA /В.В. Марков. – М., 2007.
- Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
- Традиционный шотокан каратэдо. Национальные правила соревнований / А.В. Дорменко. – М., 2007.
- Теоретические и методические аспекты преподавания каратэ для учреждений дополнительного образования / А.И. Власов, С.Э. Мажидов, С.Н. Сергеева. – Саратов, 2007.
- Упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
- Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Теория и методика спорта: учебник /А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя /С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д: Феникс, 2009

Литература для учащихся и родителей

- Динамика каратэ / М. Накаяма. – М.: ФАИР, 1998.
- Каратэ-до – путь моей жизни / Г. Фунакоси. – Киев: София, 2000.
- Динамика каратэ / М. Накаяма. – М.: ФАИР, 1998.
- Лучшее КАРАТЭ: полный обзор. Том 1 / М. Накаяма. – М.: АСТ, 1997.
- Лучшее КАРАТЭ: основы. Том 2 / М. Накаяма. – М.: АСТ, 1997.
- Лучшее КАРАТЭ: Хеаны, Текки. Том 5 / М. Накаяма. – М.: АСТ, 1998.
- Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / А. Пфлюгер. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

Интернет-ресурсы:

1. АТЭМИ: интернет-журнал о каратэ <https://www.atemi.org.ru/>
2. Тренировки в домашних условиях <https://mysport.su/karate-blog/1953-uroki-karate-v-domashnikh-usloviyakh-nedelya-1.html>

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ ВКФ»
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ ВКФ» относится к программам *физкультурно-спортивной направленности*.

Программа реализуется на базе подросткового клуба «Сатурн» МУДО «ЦДО».

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Каратэ ВКФ».

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Каратэ ВКФ» и их обоснование.

Особенности организации образовательной деятельности в 2025-2026 учебном году связаны с объявленным Годом защитника Отечества – усилена патриотическая направленность отдельных занятий и мероприятий, больше внимание уделено работе над репертуаром патриотической направленности.

В 2025-2026 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: 432 часа (144 часа в год).

Срок реализации – 3 года.

Режим занятий:

№ групп	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	2	2	2	36	144	45
2	2	2	2	36	144	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	2	8-11 лет	12
2	2	8-11 лет	12

**Использование цифровых технологий при дистанционном обучении
в 2025-2026 учебном году**

Тема	Электронный ресурс (активная ссылка на материал, платформа)
Тренировки в домашних условиях	https://gist.github.com/anonymous/f2432cc8933a124130bee76ee6e8b4f2

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое	1	История каратэ ВКФ, и кемпо каратэ	Учебный кабинет	Опрос
2		ОФП	1		Опрос	Теоретическая
3		Практическое	1	Разминка		
4		Практическое	6	Подготовка суставов к основным упражнениям		
5	Сентябрь, Октябрь	Практическое	5	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
6		Практическое	5	Подвижные игры на ловкость		
7		Практическое	4	Подвижные игры на быстроту		
8	Октябрь, Ноябрь	Практическое	5	Подвижные игры на выносливость		
9		Практическое	6	Челночный бег		Сдача нормативов
10	Ноябрь, Декабрь	Практическое	6	ОФП на верхние группы мышц		
11		Практическое	5	ОФП на нижние группы мышц		
12		Теоретическое	1	СФП		Опрос
13	Декабрь, Январь	Практическое	14	Акробатические упражнения		Сдача нормативов
14	Январь, Март	Практическое	18	Группировка		Сдача нормативов
15	Март,	Практическое	12	Упражнения на развитие скоростно-силовые качества		Сдача нормативов
16		Теоретическое	1	Технико-тактическая подготовка		Опрос

17	Апрель, Май	Практическое	8	Техника стойки		Экзамен
18		Практическое	7	Техника перемещений		Экзамен
19		Практическое	7	Техника рук		Экзамен
20		Практическое	6	Техника ног		Экзамен
21	Май	Практическое	7	Техника защиты		Экзамен
22		Практическое	3	Ката		Экзамен
23		Практическое	3	Хейан шодан		Экзамен
24		Практическое	3	Хейан Нидан		Экзамен
25		Практическое	3	Хейан сандан		Экзамен
26		Теоретическое	1	Подготовка и участие к соревнованиям		Соревновательная тренировка
27		Практическое	3	Условный бой		
28		Практическое	2	Свободный бой		
	Всего		144			

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое	1	Место каратэ в современной системе единоборств	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическая	1	ОФП		Опрос
3		Практическое	4	Здоровый образ жизни спортсмена		Сдача нормативов
4	Октябрь, Ноябрь	Практическое	18	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
5	Декабрь, Январь	Практическое	30	Тренировочный процесс		Сдача нормативов
6	Февраль, Март	Практическое	15	Общеразвивающие упражнения		Сдача нормативов
7	Март, Апрель	Практическое	14	Подготовка суставов к основным упражнениям		Сдача нормативов

8		Практическое	4	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
15		Теоретическое	1	Технико-тактическая подготовка		Опрос
16		Практическое	7	Техника стойки		Экзамен
17	Апрель	Практическое	10	Техника перемещений		Экзамен
18		Практическое	7	Техника рук		Экзамен
19	Май	Практическое	7	Техника ног		Экзамен
20		Практическое	10	Техника защиты		Экзамен
21		Практическое	4	Хейан Йондан		Экзамен
22		Практическое	4	Хейан Годан		Экзамен
23		Теоретическое	1	Подготовка и участие к соревнованиям		Соревновательная тренировка
24		Практическое	3	Условный бой		
25		Практическое	3	Свободный бой		Соревнования
	Всего		144			

Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	Теоретическое	1	Каратэ в смешанных единоборствах, и других видах спорта	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическая	1	ОФП		Опрос
3		Практическое	5	Здоровый образ жизни спортсмена		Сдача нормативов
4		Практическое	21	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
5	Октябрь, Ноябрь	Практическое	20	Тренировочный процесс		Сдача нормативов
6	Декабрь	Практическое	21	Общеразвивающие упражнения		Сдача нормативов
7	Январь	Практическое	10	Подготовка суставов к основным упражнениям		Сдача нормативов
8	Февраль	Практическое	4	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
15		Теоретическое	1	Технико-тактическая подготовка		Опрос

16		Практич еское	7	Техника стоек		Экзамен
17		Практич еское	11	Техника перемещений		Экзамен
18	Март	Практич еское	8	Техника рук		Экзамен
19		Практич еское	8	Техника ног		Экзамен
20	Апре ль	Практич еское	8	Техника защиты		Экзамен
21		Практич еское	4	Текки Шодан		Экзамен
22	Май	Практич еское	4	Басай Дай		Экзамен
23		Теоретич еское	1	Подготовка и участие к соревнованиям		Соревновательная тренировка
24		Практич еское	3	Условный бой		
25		Практич еское	6	Свободный бой		Соревнования
	Всего		144			

**Календарный план воспитательной работы объединения
на 2025-2026 учебный год**

N п/ п	Наименован ие события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Количе ство участни ков меропр иятия (учащи хся)	Место проведения мероприяти я	Практический результат и информационны й продукт, иллюстрирующи й успешное достижение цели события
1.	Всемирный день отказа от курения.	<i>сентябрь</i>	беседа на уровне объединения	30	п/к «Сатурн»	фото и видео- материалы
2.	Веселые старты.	октябрь	спортивные соревнования на уровне объединения	30	п/к «Сатурн»	фото и видео- материалы
3.	Веселая скакалка. День скакалки.	ноябрь	спортивная программа на уровне объединения	30	п/к «Сатурн»	фото и видео- материалы
4.	Режим дня. Мои привычки и желания.	декабрь	беседа на уровне объединения	30	п/к «Сатурн»	фото и видео- материалы
5.	Спортивные радости.	январь	спортивная программа на уровне объединения	30	п/к «Сатурн»	фото и видео- материалы
6.	Мы – Россияне!	февраль	беседа ко Дню Защитника Отечества на уровне объединения	30	п/к «Сатурн»	фото и видео- материалы
7.	Мы - за спорт!	март	познавательная программа на уровне объединения	30	п/к «Сатурн»	фото и видео- материалы
8.	Мы – спортсмены.	апрель	беседа на уровне объединения	30	п/к «Сатурн»	фото и видео- материалы
9.	Сильные и смелые.	май	спортивные соревнования на уровне объединения	30	п/к «Сатурн»	фото и видео- материалы