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»
_____ Котлячков А.В.
«26» 05 2026 г.
приказ от 26.05.2026 № 241

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-2026 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. Рабочая программа воспитания
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 2026-2027 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 самоизоляций, 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»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «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)»;
- 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»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- 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»;
- 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 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 охране труда.

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.Технико-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 охране труда.

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.

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.Технико-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 охране труда.

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.Технико-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, направленна 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. Рабочая программа воспитания

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	Максимальное количество раз
Отжимание на кулаках	1-2 мин	Максимальное количество раз
Пресс	1-2 мин	Максимальное количество раз
Планка	1-2 мин	Максимальное количество раз

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 пальцев ног, задняя ножка прямая, колено смотрит в пол, спинка прямая, подбородок поднят, правильное положение бедер, задняя рука хакиты

Приседания	2-3 мин	Максимальное количество раз
Отжимание на кулаках	2-3 мин	Максимальное количество раз
Пресс	2-3 мин	Максимальное количество раз
Планка	2-3 мин	Максимальное количество раз

2.5. 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. Funакоси. – 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

Приложение № 1.

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ ВКФ»
на 2026-2027 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 2026-2027 учебном году связаны с объявленным Годом единства народов России – усилена гражданско-патриотическая направленность отдельных занятий и соревнований, больше внимание уделено воспитательной работе.

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: 144 часа - для каждого года обучения

Срок реализации – 2026-2027 учебный год.

Режим занятий:

№ группы	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	3	2	2	36	144	45
2	3	2	2	36	144	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	3	8-11 лет	12
2	3	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

Приложение № 2

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		Учебный кабинет	Теоретическая
3		Практическое	1	Разминка	Учебный кабинет	
4		Практическое	6	Подготовка суставов к основным упражнениям	Учебный кабинет	
5	Сентябрь, Октябрь	Практическое	5	Легкоатлетические упражнения	Учебный кабинет	Сдача нормативов
6		Практическое	5	Подвижные игры на ловкость	Учебный кабинет	
7		Практическое	4	Подвижные игры на быстроту	Учебный кабинет	
8	Октябрь, Ноябрь	Практическое	5	Подвижные игры на выносливость	Учебный кабинет	
9		Практическое	6	Челночный бег	Учебный кабинет	Сдача нормативов
10	Ноябрь, Декабрь	Практическое	6	ОФП на верхние группы мышц	Учебный кабинет	
11		Практическое	5	ОФП на нижние группы мышц	Учебный кабинет	
12		Теоретическое	1	СФП	Учебный кабинет	Опрос
13	Декабрь, Январь	Практическое	14	Акробатические упражнения	Учебный кабинет	Сдача нормативов
14	Январь, Март	Практическое	18	Группировка	Учебный кабинет	Сдача нормативов
15	Март,	Практическое	12	Упражнения на развитие скоростно-силовые качества	Учебный кабинет	Сдача нормативов
16		Теоретическое	1	Технико-тактическая подготовка	Учебный кабинет	Опрос

17	Апрель, Май	Практическое	8	Техника стоек	Учебный кабинет	Экзамен
18		Практическое	7	Техника перемещений	Учебный кабинет	Экзамен
19		Практическое	7	Техника рук	Учебный кабинет	Экзамен
20		Практическое	6	Техника ног	Учебный кабинет	Экзамен
21	Май	Практическое	7	Техника защиты	Учебный кабинет	Экзамен
22		Практическое	3	Ката	Учебный кабинет	Экзамен
23		Практическое	3	Хейан шодан	Учебный кабинет	Экзамен
24		Практическое	3	Хейан Нидан	Учебный кабинет	Экзамен
25		Практическое	3	Хейан сандан	Учебный кабинет	Экзамен
26		Теоретическое	1	Подготовка и участие к соревнованиям	Учебный кабинет	Соревновательная тренировка
27		Практическое	3	Условный бой	Учебный кабинет	
28		Практическое	2	Свободный бой	Учебный кабинет	
	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	Учебный кабинет	Опрос
3		Практическое	4	Здоровый образ жизни спортсмена	Учебный кабинет	Сдача нормативов
4	Октябрь, Ноябрь	Практическое	18	Легкоатлетические упражнения	Учебный кабинет	Сдача нормативов
5	Декабрь, Январь	Практическое	30	Тренировочный процесс	Учебный кабинет	Сдача нормативов
6	Февраль, Март	Практическое	15	Общеразвивающие упражнения	Учебный кабинет	Сдача нормативов

7	Март, Апрель	Практическое	14	Подготовка суставов к основным упражнениям	Учебный кабинет	Сдача нормативов
8		Практическое	4	Легкоатлетические упражнения	Учебный кабинет	Сдача нормативов
15		Теоретическое	1	Технико-тактическая подготовка	Учебный кабинет	Опрос
16		Практическое	7	Техника стоек	Учебный кабинет	Экзамен
17	Апрель	Практическое	10	Техника перемещений	Учебный кабинет	Экзамен
18		Практическое	7	Техника рук	Учебный кабинет	Экзамен
19	Май	Практическое	7	Техника ног	Учебный кабинет	Экзамен
20		Практическое	10	Техника защиты	Учебный кабинет	Экзамен
21		Практическое	4	Хейан Йондан	Учебный кабинет	Экзамен
22		Практическое	4	Хейан Годан	Учебный кабинет	Экзамен
23		Теоретическое	1	Подготовка и участие к соревнованиям	Учебный кабинет	Соревновательная тренировка
24		Практическое	3	Условный бой	Учебный кабинет	
25		Практическое	3	Свободный бой	Учебный кабинет	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	Учебный кабинет	Опрос
3		Практическое	5	Здоровый образ жизни спортсмена	Учебный кабинет	Сдача нормативов

4		Практическое	21	Легкоатлетические упражнения	Учебный кабинет	Сдача нормативов
5	Октябрь, Ноябрь	Практическое	20	Тренировочный процесс	Учебный кабинет	Сдача нормативов
6	Декабрь	Практическое	21	Общеразвивающие упражнения	Учебный кабинет	Сдача нормативов
7	Январь	Практическое	10	Подготовка суставов к основным упражнениям	Учебный кабинет	Сдача нормативов
8	Февраль	Практическое	4	Легкоатлетические упражнения	Учебный кабинет	Сдача нормативов
15		Теоретическое	1	Технико-тактическая подготовка	Учебный кабинет	Опрос
16		Практическое	7	Техника стоек	Учебный кабинет	Экзамен
17		Практическое	11	Техника перемещений	Учебный кабинет	Экзамен
18	Март	Практическое	8	Техника рук	Учебный кабинет	Экзамен
19		Практическое	8	Техника ног	Учебный кабинет	Экзамен
20	Апрель	Практическое	8	Техника защиты	Учебный кабинет	Экзамен
21		Практическое	4	Текки Шодан	Учебный кабинет	Экзамен
22	Май	Практическое	4	Басай Дай	Учебный кабинет	Экзамен
23		Теоретическое	1	Подготовка и участие к соревнованиям	Учебный кабинет	Соревновательная тренировка
24		Практическое	3	Условный бой	Учебный кабинет	
25		Практическое	6	Свободный бой	Учебный кабинет	Соревнования
	Всего		144			

Приложение № 3.

Календарный план воспитательной работы объединения на 2026-2027 учебный год

N п/п	Наименование события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Здоровым быть мощно!	*сентябрь*	беседа на уровне объединения	*30*	п/к «Сатурн»	фото и видео-материалы
2.	Подвижные игры.	октябрь	спортивные соревнования на уровне объединения	*30*	п/к «Сатурн»	фото и видео-материалы
3.	Спортивные истории.	ноябрь	спортивная программа на уровне объединения	*30*	п/к «Сатурн»	фото и видео-материалы
4.	Мы – за спорт!	декабрь	беседа на уровне объединения	*30*	п/к «Сатурн»	фото и видео-материалы
5.	Веселые старты.	январь	спортивная программа на уровне объединения	*30*	п/к «Сатурн»	фото и видео-материалы
6.	Путешествие в Спортландию	февраль	День здоровья	*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.	Великие имена спорта	апрель	беседа на уровне объединения	*30*	п/к «Сатурн»	фото и видео-материалы
9.	За здоровый образ жизни	май	спортивные соревнования на уровне объединения	*30*	п/к «Сатурн»	фото и видео-материалы