

**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



Директор МУДО «ЦДО»
А.В. Котлячков
«27» 05 2025 г.

приказ от
«27» 05 2025 № 253

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

Возраст учащихся: 13-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Пузанков Владимир Викторович
педагог дополнительного образования

г. Саратов – 2025

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ:

1.1 Пояснительная записка.

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

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

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

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

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

Новизна программы.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ.

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

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

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

Актуальность программы.

Популярность восточных боевых единоборств вообще и Каратэ-до в частности обусловлена целым рядом причин. Россия географически располагается между Востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа разработана для детей 13-18 лет. Срок её реализации 5 лет. Данная программа предусматривает огромное количество элементов теории и практики каратэ-до, что обуславливает такой длительный срок реализации программы и столь широкий диапазон возраста учащихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Занятие строится по принципу перехода от простого к сложному. Занятия в спортивном клубе каратэ-до проходят в разных возрастных группах по 8-10 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа – 6-10 года обучения.

В конце 6-го года обучения по программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 4 КЮ, отлично ориентироваться в правилах соревнований и принимать участие в соревнованиях. В конце 7-го года обучения по данной программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 3 КЮ, отлично ориентироваться в правилах соревнований и принимать участие в соревнованиях. В конце 8-го года обучения по данной программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 2 КЮ, отлично ориентироваться в правилах и принимать участие в соревнованиях различного уровня.

В конце 9 и 10 годов обучения учащиеся должны сдать экзамены на 1 КЮ и 1 ДАН, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ-до, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

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

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

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

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

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- 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";

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».
- 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 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»

1.2 Цель и задачи

Цель:

Развитие личности с устойчивой потребностью в здоровом образе жизни и самосовершенствовании через занятия восточным боевым единоборством.

Задачи (обучающие, воспитательные, развивающие) спортивного клуба:

1. Формировать умения в организации занятий физической культурой.
2. Развивать двигательные навыки за счёт изучения двигательных действий из раздела каратэ-до. Использование их в качестве средств укрепления организма.
3. Формировать основы индивидуального здорового образа жизни.
4. Формировать и развивать функциональные возможности организма.
5. Формировать и развивать базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП и СФП.
6. Формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Патриотическое воспитание подрастающего поколения.
7. Формировать элементы ИТ-компетенций.

1.3 Планируемые результаты, формы и периодичность контроля и аттестации

В конце 6-го года обучения по программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 4 КЮ, знать правила соревнований. В конце 7-го года обучения по данной программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 3 КЮ, ориентироваться в теоретических основах каратэ-до, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях. В конце 8-го года обучения по данной программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 2 КЮ, знать более углубленно теоретические и практические основы каратэ-до, знать правила соревнований

и принимать участие в соревнованиях различного уровня. В конце 9 и 10 годов обучения учащиеся должны сдать экзамены на 1 КЮ, 1 ДАН, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ-до, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

1.4 Учебный план 6-й год обучения.

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля\а ттестации
			очно			ДОТ		
			теори я	прак тика	сам. работ а	теор ия	пра кти ка	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Каратэ-до - как вид спорта	6	5	1	0	0	0	Опрос
3	История развития Каратэ-до	6	5	1	0	0	0	Опрос
4	Здоровый образ жизни спортсмена	15	12	3	0	0	0	Опрос
5	Общеразвивающие упражнения	24	3	21	0	0	0	Сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	107	13	94	0	0	0	Спарринги
7	С\вободный бой (кумитэ)	40	10	30	0	0	0	Поединок на судейство
8	Подготовка и участие в соревнованиях	14	2	12	0	0	0	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	2	2	0	0	0	0	
	Всего	216	53	163	0	0	0	

7-й год обучения.

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

8-й год обучения.

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля/а ттестации
			очно			ДОТ		
			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Каратэ-до - как вид спорта	4	3	1	0	0	0	Опрос
3	История развития Каратэ-до	4	3	1	0	0	0	Опрос
4	Здоровый образ	10	8	2	0	0	0	Опрос

	жизни спортсмена							
5	Общеразвивающие упражнения	20	2	18	0	0	0	Сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	104	8	96	0	0	0	Спарринги
7	Свободный бой (кумитэ)	47	2	45	0	0	0	Поединок на судейство
8	Подготовка и участие в соревнованиях	23	4	19	0	0	0	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	2	2	--	0	0	0	
	Всего	216	33	183	0	0	0	

9-ый год обучения.

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля\а ттестации
			очно			ДОТ		
			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Каратэ – как вид спорта	4	2	2	0	0	0	Опрос
3	Развитие каратэ на международной арене	4	3	1	0	0	0	Опрос
4	Специальные развивающие упражнения	40	1	39	0	0	0	Сдача нормативов
5	Интегральная подготовка	70	2	68	0	0	0	Сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	24	2	22	0	0	0	Спарринги
7	Свободный бой (кумитэ)	47	2	45	0	0	0	Поединок на судейство
8	Подготовка и участие в	23	2	21	0	0	0	Участие в соревнованиях

	соревнованиях							ниях
9	Итоговое занятие	2	2	0	0	0	0	
	Всего	216	19	197	0	0	0	

10-ый год обучения.

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля\а ттестации
			очно			ДОТ		
			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Каратэ – как вид спорта	4	2	2	0	0	0	Опрос
3	Развитие каратэ на международной арене	2	1	1	0	0	0	Опрос
4	Специальные развивающие упражнения	42	1	41	0	0	0	Сдача нормативов
5	Интегральная подготовка	70	2	68	0	0	0	Сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	24	2	22	0	0	0	Спарринги
7	Свободный бой (кумитэ)	47	2	45	0	0	0	Поединок на судейство
8	Подготовка и участие в соревнованиях	23	2	21	0	0	0	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	2	2	0	0	0	0	
	Всего	216	16	200	0	0	0	

1.5 Содержание учебного плана 6 год обучения.

Вводные занятия.

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

Практическая часть:

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

Каратэ как вид спорта.

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

Практическая часть:

Просмотр, обсуждение и анализ видеоматериалов. Судейство тренировочных боёв.

Развитие каратэ на международной арене.

Включение каратэ в программу Олимпийских Игр 2020 в Токио Япония.

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение книг, фото- и видеоматериалов.

Специальные развивающие упражнения.

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка.

Втягивающий и ударный микроциклы. Достижение высокого уровня общей и скоростной выносливости. Достижение способности к преодолению усталости и восстановлению после высоких нагрузок. Выполнение различных заданий во время поединка: работа в атаке первым номером, работа в атаке только руками, работа в атаке нестандартными элементами. Работа в непривычных условиях: с высоким партнёром, с низким партнёром,

с партнёром, преимущественно работающим ногами. Серии из нескольких коротких поединков к ряду с разными партнёрами.

Технико-тактическая подготовка.

Техника стоек (Дачи-вадза).

Обучение технике стоек:

Сантин-дати – стойка «триединство».

Сагиаси-дати – стойка на одной ноге.

Практическая часть:

Обучение технике стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сото-хачиджи-дати, учи-хачиджи-дати, сико-дати, дзэнкуцу-дати, мото-дати, нэкоаси-дати, кокуцу-дати, реноджи-дати, тэдзи-дати, фудо-дати, коса-дати, сантин-дати, сагиаси-дати.

Техника перемещений (ИДО).

Тай-сабаки 1 – уходы корпусом с линии атаки

Тай-сабаки 2 – уходы корпусом с линии атаки

Тэни – перемена положений или направления движений. Перемена направлений движения может быть вперёд, назад, в сторону, по диагонали.

При этом необходимо сохранять равновесие.

Техника рук (Дзуки-вадза).

Обучение технике ударов руками:

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

Техника ног (Аши-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Коси-но-кайтэн – принцип работы бёдер.

Практическая часть:

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

Техника защиты (Укэтэ-вадза)

Коса-укэ – блок скрещенными руками.

Морото-йоко-укэ – блок йоко-укэ двумя руками.

Маваси-укэ – круговой блок.

Техника «ката».

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

Практическая часть:

Изучение Ката: Хейан-нидан, Хейан -шодан, Хейан -сандан, Хейан -годан, Хейан -ёндан, Дзюроку.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – это поединок (спарринг) с партнёром, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника.

Санбон кумитэ – поединок на три шага.

Практическая часть:

Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.

Практическая часть:

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

Итоговое занятие.

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

В конце 6 года обучения учащиеся должны сдать экзамены на 4 КЮ, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами подрастающего лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

7-й год обучения.

Вводные занятия.

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

Практическая часть:

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

Каратэ как вид спорта.

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

Практическая часть:

Просмотр, обсуждение и анализ видеоматериалов. Судейство тренировочных боёв.

Развитие каратэ на международной арене.

Включение каратэ в программу Олимпийских Игр 2020 в Токио Япония.

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение книг, фото- и видеоматериалов.

Специальные развивающие упражнения.

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка.

Техника стоек (Дачи-вадза).

Обучение технике стоек:

Сантин-дати – стойка «триединство».

Сагиаси-дати – стойка на одной ноге.

Практическая часть:

Обучение технике стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сото-хачиджи-дати, учи-хачиджи-дати, сико-дати, дзэнкуцу-дати, мото-дати, нэкоаси-дати, кокуцу-дати, реноджи-дати, тэдзи-дати, фудо-дати, коса-дати, сантин-дати, сагиаси-дати.

Техника перемещений (ИДО).

Тай-сабаки 1 – уходы корпусом с линии атаки

Тай-сабаки 2 – уходы корпусом с линии атаки

Тэни – перемена положений или направления движений. Перемена направлений движения может быть вперёд, назад, в сторону, по диагонали.

При этом необходимо сохранять равновесие.

Техника рук (Дзуки-вадза).

Обучение технике ударов руками:

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

Техника ног (Аши-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Коси-но-кайтэн – принцип работы бёдер.

Практическая часть:

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

Техника защиты (Укэтэ-вадза)

Коса-укэ – блок скрещенными руками.

Морото-йоко-укэ – блок йоко-укэ двумя руками.

Маваси-укэ – круговой блок.

Техника «ката».

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

Практическая часть:

Изучение Ката: Хейан-нидан, Хейан -шодан, Хейан -сандан, Хейан -годан, Хейан -ёндан, Дзюроку.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – это поединок (спарринг) с партнёром, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника.

Санбон кумитэ – поединок на три шага.

Практическая часть:

Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.

Практическая часть:

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

Итоговое занятие.

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

В конце 6 года обучения учащиеся должны сдать экзамены на 3 КЮ, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами подрастающего лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

8-й год обучения.

Вводные занятия.

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

Практическая часть:

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

Каратэ как вид спорта.

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

Практическая часть:

Просмотр, обсуждение и анализ видеоматериалов. Судейство тренировочных боёв.

Развитие каратэ на международной арене.

Включение каратэ в программу Олимпийских Игр 2020 в Токио Япония.

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение книг, фото- и видеоматериалов.

Специальные развивающие упражнения.

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка.

Техника стоек (Дачи-вадза).

Обучение технике стоек:

Сантин-дати – стойка «триединство».

Сагиаси-дати – стойка на одной ноге.

Практическая часть:

Обучение технике стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сото-хачиджи-дати, учи-хачиджи-дати, сико-дати, дзэнкуцу-дати, мото-дати,

нэкоаси-дати, кокуцу-дати, реноджи-дати, тэдзи-дати, фудо-дати, коса-дати, сантин-дати, сагиаси-дати.

Техника перемещений (ИДО).

Тай-сабаки 1 – уходы корпусом с линии атаки

Тай-сабаки 2 – уходы корпусом с линии атаки

Тэни – перемена положений или направления движений. Перемена направлений движения может быть вперёд, назад, в сторону, по диагонали. При этом необходимо сохранять равновесие.

Техника рук (Дзуки-вадза).

Обучение технике ударов руками:

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

Техника ног (Аши-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Коси-но-кайтэн – принцип работы бёдер.

Практическая часть:

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

Техника защиты (Укэтэ-вадза)

Коса-укэ – блок скрещенными руками.

Морото-йоко-укэ – блок йоко-укэ двумя руками.

Маваси-укэ – круговой блок.

Техника «ката».

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

Практическая часть:

Изучение Ката: Хейан-нидан, Хейан -шодан, Хейан -сандан, Хейан -годан, Хейан -ёндан, Дзюроку.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – это поединок (спарринг) с партнёром, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника.

Санбон кумитэ – поединок на три шага.

Практическая часть:

Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.

Практическая часть:

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

Итоговое занятие.

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

В конце 8 года обучения учащиеся должны сдать экзамены на 2 КЮ, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами подрастающего лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

9-й год обучения.

Вводные занятия.

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

Практическая часть:

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

Каратэ как вид спорта.

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

Практическая часть:

Просмотр, обсуждение и анализ видеоматериалов. Судейство тренировочных боёв.

Развитие каратэ на международной арене.

Включение каратэ в программу Олимпийских Игр 2020 в Токио Япония.

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение книг, фото- и видеоматериалов.

Специальные развивающие упражнения.

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка.

Техника стоек (Дачи-вадза).

Обучение технике стоек:

Сантин-дати – стойка «триединство».

Сагиаси-дати – стойка на одной ноге.

Практическая часть:

Обучение технике стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сото-хачиджи-дати, учи-хачиджи-дати, сико-дати, дзэнкуцу-дати, мото-дати, нэкоаси-дати, кокуцу-дати, реноджи-дати, тэдзи-дати, фудо-дати, коса-дати, сантин-дати, сагиаси-дати.

Техника перемещений (ИДО).

Тай-сабаки 1 – уходы корпусом с линии атаки

Тай-сабаки 2 – уходы корпусом с линии атаки

Тэни – перемена положений или направления движений. Перемена направлений движения может быть вперёд, назад, в сторону, по диагонали.

При этом необходимо сохранять равновесие.

Техника рук (Дзуки-вадза).

Обучение технике ударов руками:

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

Техника ног (Аши-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Коси-но-кайтэн – принцип работы бёдер.

Практическая часть:

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

Техника защиты (Укэтэ-вадза)

Коса-укэ – блок скрещенными руками.

Морото-йоко-укэ – блок йоко-укэ двумя руками.

Маваси-укэ – круговой блок.

Техника «ката».

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

Практическая часть:

Изучение Ката: Хейан-нидан, Хейан -шодан, Хейан -сандан, Хейан -годан, Хейан -ёндан, Дзюроку.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – это поединок (спарринг) с партнёром, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника.

Санбон кумитэ – поединок на три шага.

Практическая часть:

Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.

Практическая часть:

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

Итоговое занятие.

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

В конце 6 года обучения учащиеся должны сдать экзамены на 1 КЮ, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами подрастающего лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

10-ый год обучения.

Вводные занятия.

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

Практическая часть:

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

Каратэ как вид спорта.

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

Практическая часть:

Просмотр, обсуждение и анализ видеоматериалов. Судейство тренировочных боёв.

Развитие каратэ на международной арене.

Включение каратэ в программу Олимпийских Игр 2020 в Токио Япония.

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение книг, фото- и видеоматериалов.

Специальные развивающие упражнения.

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка.

Техника стоек (Дачи-вадза).

Обучение технике стоек:

Сантин-дати – стойка «триединство».

Сагиаси-дати – стойка на одной ноге.

Практическая часть:

Обучение технике стоек: хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сото-хачиджи-дати, учи-хачиджи-дати, сико-дати, дзэнкуцу-дати, мото-дати, нэкоаси-дати, кокуцу-дати, реноджи-дати, тэдзи-дати, фудо-дати, коса-дати, сантин-дати, сагиаси-дати.

Техника перемещений (ИДО).

Тай-сабаки 1 – уходы корпусом с линии атаки

Тай-сабаки 2 – уходы корпусом с линии атаки

Тэни – перемена положений или направления движений. Перемена направлений движения может быть вперёд, назад, в сторону, по диагонали.

При этом необходимо сохранять равновесие.

Техника рук (Дзуки-вадза).

Обучение технике ударов руками:

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

Техника ног (Аши-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Коси-но-кайтэн – принцип работы бёдер.

Практическая часть:

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

Техника защиты (Укэтэ-вадза)

Коса-укэ – блок скрещенными руками.

Морото-йоко-укэ – блок йоко-укэ двумя руками.

Маваси-укэ – круговой блок.

Техника «ката».

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

Практическая часть:

Изучение Ката: Хейан-нидан, Хейан -шодан, Хейан -сандан, Хейан -годан, Хейан -ёндан, Дзюроку.

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – это поединок (спарринг) с партнёром, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника.

Санбон кумитэ – поединок на три шага.

Практическая часть:

Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.

Практическая часть:

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

Итоговое занятие.

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

В конце 10 года обучения учащиеся должны сдать экзамены на 1 ДАН, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники каратэ, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

2.1 Методическое обеспечение программы.

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

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

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

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

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

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

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

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе минимакса*. Принцип минимакса заключается в следующем: данная программа обязана предложить учащемуся содержание образования по максимальному уровню, а учащийся, обязан усвоить это содержание по минимальному уровню. Работа ведется на высоком уровне трудности, но оценивается лишь обязательный результат и успех. Система минимакса является оптимальной для реализации индивидуального подхода, так как это саморегулирующаяся система. Каждый ребенок в соответствии со своими способностями или возможностями выбирает конечный уровень по своему возможному максимуму в промежутке между минимальным и максимальным уровнем.

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

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

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

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

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

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя

методами: *в целом и по частям*. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в технике каратэ-до. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Применяемые педагогические технологии:

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

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

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

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

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

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

2.1.1. Воспитательная деятельность

Физическая культура - важное средство воспитания подрастающего поколения.

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания МУДО «ЦДО» и с учётом особенностей содержания данной программы. В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:

- на учрежденческом уровне: участие в традиционных мероприятиях, конкурсах; праздничные мероприятия, спортивные мероприятия; иные воспитательные и социально значимые дела;

- на уровне объединения - тематические лекции, праздничные мероприятия, конкурсы, просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; тематические диспуты и беседы; спортивные соревнования и так далее;

- на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

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

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

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

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

- рассказы об истории каратэ;
- беседы о здоровом образе жизни, борьбе с вредными привычками, воспитании силы воли, управлении эмоциями;
- беседы о нормах поведения занимающихся каратэ;
- сообщения о выступлениях отечественных мастеров на международной арене;

- беседы о правилах соревнований и поведении на них;
- посещение ведущих организаций и клубов каратэ;
- обсуждение книг, статей, радио- и телепередач, кино, посвящённых каратэ.

2.2 Условия реализации программы.

Психолого-педагогическое сопровождение

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

Предметом деятельности — ситуация развития учащегося, как система отношений ребенка с миром, с окружающими (взрослые, сверстники), с самим собой.

Целью психолого-педагогического сопровождения в познавательно-развивающем пространстве является обеспечение нормального развития ребенка

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

- создание развивающей образовательной среды для психофизического развития и снижения заболеваемости детей;
- помощь (содействие) родителям в решении актуальных задач развития, обучения, социализации учащегося;
- развитие психолого-педагогической компетентности.

Направления работы по психолого-педагогическому сопровождению:

Профилактика – это одно из основных направлений деятельности, которое позволяет предупредить возникновение тех или иных проблем. Особенность профилактики в школьном возрасте заключается в опосредованности воздействия на учащегося через родителей.

Диагностика (индивидуальная, групповая). Учитывая возрастные особенности, а так же цели и задачи психолого-педагогического сопровождения познавательно-развивающего пространства можно выделить основные направления, которые необходимо сопровождать: во-первых, так как мы отслеживаем норму развития учащегося, можно выделить проблемные зоны, такие как адаптационный период к занятиям в учреждении. Ранняя диагностика и коррекция нарушений в развитии; Отслеживание возрастных новообразований по основным критериям. *Консультирование* (индивидуальное, групповое). *Развивающая работа* (индивидуальная, групповая). *Психологическое просвещение и образование:*

формирование психологической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей. Предусматривается сотрудничество с психологом МУДО "ЦДО".

Дополнительным условием реализации программы на ЭО и ДОТ является наличие компьютера с выходом в Интернет.

Дидактическое обеспечение программы

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

Учебно-дидактический материал для педагога

№	Наименование	форма
1.	<u>Накаяма М., динамика каратэ.</u>	печатная
2.	Орлов Ю., патриарх каратэ, 7-й дан. «Каратэ помогает сохранять здоровье»	электронная
3	Орлов Ю., Техника перемещений в каратэ.	электронная

Учебно-методический материал для учащихся

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

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

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

Кадровое обеспечение

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

2.3 Список литературы

Основная литература

1. Васильков А.А., Теория и методика спорта: учебник. Издательство Феникс, Ростов н/Д 2008.
2. Васильков А.А., Теория и методика физического воспитания: учебник. Издательство Феникс, Ростов н/Д 2008.
3. Каинов А.Н., Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. Издательство Учитель, Волгоград 2010.
4. Микрюков В.Ю., Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. Издательство Москва, Москва 2011.
5. Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. Издательство Феникс, Ростов н/Д 2009.

Дополнительная литература

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

Интернет-ресурсы

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

**Календарный учебный график
(6 год обучения)**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическое занятие	6	Каратэ – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	Развитие каратэ на международной арене		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	8	Специальные развивающие упражнения		Опрос
		Комбинированное	8	Упражнения на развитие скорости двигательной реакции		Опрос
5		Практическое занятие	8	Интегральная подготовка		Сдача нормативов
6	Ноябрь	Практическое занятие	8	Втягивающий и ударный микроциклы		
7		Практическое занятие	8	Выполнение различных заданий во время поединка		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9		Практическое	10	Техника стоек		Экзамен
10		Практическое	8	Техника перемещений		Экзамен

11	Январь	Практическое	10	Техника рук		Экзамен
12		Практическое	10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль	Практическое	10	Техника защиты		Экзамен
14	Март	Практическое	20	Бой с тенью (ката)		Экзамен
15		Практическое	18	Дзюроку		Экзамен
16	Апрель	Практическое	18	Хейан-Годан		Экзамен
17		Практическое занятие	22	Свободный бой (кумитэ)		Соревнования
18	Май	Практическое	8	Эмпи-учи-гохон		Экзамен
19		Практическое занятие	16	Подготовка и участие в соревнованиях		Соревнования
20		Теоретическое	2	Итоговое занятие		
	Всего		216			

**Календарный учебный график
(7 год обучения)**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическое занятие	6	Каратэ-до – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	История развития Каратэ-до		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	8	Здоровый образ жизни спортсмена		Опрос

		Комбинированное	8	Тренировочный процесс		Опрос
5		Практическое занятие	8	Общеразвивающие упражнения		Сдача нормативов
6	Ноябрь		8	Подготовка суставов к основным упражнениям		
7			8	Легкоатлетические упражнения		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9			10	Техника стойки		Экзамен
10			8	Техника перемещений		Экзамен
11	Январь		10	Техника рук		Экзамен
12			10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль		10	Техника защиты		Экзамен
14	Март		20	Бой с тенью (ката)		Экзамен
15			18	Тайкёку-годан		Экзамен
16	Апрель		18	Пинан-нидан, Пинан-шодан		Экзамен
17		Практическое занятие	22	Свободный бой (кумитэ)		Соревнования
18	Май		8	Санбон кумитэ		Экзамен
19		Практическое занятие	16	Подготовка и участие в соревнованиях		Соревнования
20		Теоретическое	2	Итоговое занятие		
	Всего		216			

**Календарный учебный график
(8 год обучения)**

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

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

				занятие		
	Всего		216			

**Календарный учебный график
(9 год обучения)**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическое занятие	6	Каратэ – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	Развитие каратэ на международной арене		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	8	Специальные развивающие упражнения		Опрос
		Комбинированное	8	Упражнения на развитие скорости двигательной реакции		Опрос
5		Практическое занятие	8	Интегральная подготовка		Сдача нормативов
6	Ноябрь	Практическое занятие	8	Втягивающий и ударный микроциклы		
7		Практическое занятие	8	Выполнение различных заданий во время поединка		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9		Практическое	10	Техника стоек		Экзамен
10		Практическое	8	Техника		Экзамен

		е		перемещений		
11	Январь	Практическо е	10	Техника рук		Экзамен
12		Практическо е	10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль	Практическо е	10	Техника защиты		Экзамен
14	Март	Практическо е	20	Бой с тенью (ката)		Экзамен
15		Практическо е	18	Хейан -Йондан		Экзамен
16	Апрель	Практическо е	18	Хейан -Сандан		Экзамен
17		Практическо е занятие	22	Свободный бой (кумитэ)		Соревнова ния
18	Май	Практическо е	8	Эмпи-учи-гохон		Экзамен
19		Практическо е занятие	16	Подготовка и участие в соревнованиях		Соревнова ния
20		Теоретическ ое	2	Итоговое занятие		
	Всего		216			

**Календарный учебный график
(10 год обучения)**

№ п/ п	Месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место провед ения	Форма контроля
1	Сентябр ь	Теоретическ ое занятие	2	Вводное занятие	Учебн ый кабине т	Опрос
2		Теоретическ ое занятие	6	Каратэ – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическ ое занятие	5	Развитие каратэ на международной арене		Опрос
4	Октябрь	Практическо е занятие	8	Специальные развивающие		Опрос

				упражнения		
		Комбинированное	8	Упражнения на развитие скорости двигательной реакции		Опрос
5		Практическое занятие	8	Интегральная подготовка		Сдача нормативов
6	Ноябрь	Практическое занятие	8	Втягивающий и ударный микроциклы		
7		Практическое занятие	8	Выполнение различных заданий во время поединка		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9		Практическое	10	Техника стоек		Экзамен
10		Практическое	8	Техника перемещений		Экзамен
11	Январь	Практическое	10	Техника рук		Экзамен
12		Практическое	10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль	Практическое	10	Техника защиты		Экзамен
14	Март	Практическое	20	Бой с тенью (ката)		Экзамен
15		Практическое	18	Дзюроку		Экзамен
16	Апрель	Практическое	18	Хейан-Годан		Экзамен
17		Практическое занятие	22	Свободный бой (кумитэ)		Соревнования
18	Май	Практическое	8	Эмпи-учи-гохон		Экзамен
19		Практическое занятие	16	Подготовка и участие в соревнованиях		Соревнования
20		Теоретическ	2	Итоговое		

		ое		занятие		
	Всего		216			

Оценочно-диагностический материал
Экзаменационный лист на 4 кю (синий пояс)

ФИО _____ **г.р.** _____

Дата начала занятий _____ **г.** _____

Техническая группа	Техническое действие	Оценка
1. Тати-вадза (техника стоек)	Сото-хатидзи-дати (стойка ожидания) Мото-дати (основная стойка) Сико-дати (широкая стойка)	5
2. ИДО (техника перемещений)	Аюми-аси (простой шаг вперёд) Мото-дати мавари-аси (разворот в основной стойке)	4
3. Тэ-вадза (техника рук)	Сэйкен-тёку-цки (попеременный прямой удар) Укэ-цки (блок-удар) Гьяку-цки (удар дальней рукой)	5
4. Аси-вадза (техника ног)	Маэ-хидза-гери (прямой удар коленом)	5
5. Богё-вадза (техника блоков)	Сукуй-укэ («блок-черпак») Осаэ-укэ (мягкий блок)	5
6. Рэндзоку-вадза (техника связок)	Гэдан-барай + гьяку-цки (блок+удар)	5
7. Кумитэ (свободный поединок)	Бункай-кумитэ (реальные связки в свободном поединке)	4
8. Ката (поединок с воображаемыми соперниками)	Пинан-йондан Дзюроку	4
9. Теоретическая подготовка	кондзё (характер, дух каратэ)	5

Оценки от 2 до 5. Проходной бал на 4 кю – 22. Вопрос № 9 – дополнительный.

Суммарное количество очков 42

Результат

4,6

Председатель аттестационной комиссии Пузанков В.В.

Подпись

Члены аттестационной комиссии: Иванов А.А.

Подпись

Петров Д.А.

Подпись

« » мая 20 г.

План воспитательной работы СК «Гектор» на 2025-2026 учебный год

Наименование мероприятия	Дата, время проведения мероприятия	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия
Открытие сезона	06.09.2025	16 +14+10	Зал ЦДО
Празднование Нового года	28.12.2025	40	Актальный зал ЦДО
Конкурс – Защитник Отечества	21.02.2026	По группам: 8+16+16	Зал ЦДО

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
Спортивного клуба по каратэ-до «Гектор»
(первый этап)
на 2025- 2026 учебный год

Пояснительная записка

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

Программа реализуется на базе МУДО «ЦДО».

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

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

Особенности организации образовательной деятельности в 2025-2026 учебном году связаны с объявленным Годом защитника Отечества – усилена патриотическая направленность отдельных занятий.

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 (1080 часов). Срок реализации (5 лет).

Режим занятий:

№ групп	Год обучения	Кол-во занятий (раз в неделю)	Продолжительность занятий в учебных часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
2	7	3	2	36	216	45
3	4	3	2	36	216	45
4	4	3	2	36	216	45
5	3	3	2	36	216	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
2	7	13-18	8-10
3	4	13-18	8-10
4	4	13-18	8-10
5	3	13-18	8-10

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

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