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»
Кузичков А.В.
«25» 05 2026 г.
приказ от 26.05.2026 № 247

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Спортивного клуба по восточному боевому единоборству (дисциплина Сито-рю) (Второй этап)

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

Автор-составитель:
Парамонов Андрей Геннадьевич
педагог дополнительного образования

г. Саратов – 2026

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ:

1.1 Пояснительная записка.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. История каратэ-до как системы боевого единоборства своими корнями уходит в глубокую древность. Первый и главный вопрос, на разрешение которого, прежде всего, направлены исторические исследования - место происхождения каратэ-до. Некоторые историки утверждают, что у каратэ-до «китайские корни», то есть это боевое искусство было создано в Китае, а потом привнесено на остров Окинава. Другие доказывают, что основы каратэ-до на Окинаве существовали на острове задолго до появления там китайских мастеров ЦЮАНЬ-ШУ в виде окинавских традиций рукопашного боя. Существует также версия, согласно которой после того, как китайское цюань-шу попало на Окинаву, оно приобрело национальные только ей присущие окинавские черты и пути дальнейшего его развития.

Восточное боевое единоборство Сито-рю — стиль каратэ, созданный Кэнвой Мабуни (1889—1952). Является одним из основных и старейших стилей каратэ. Стиль Сито-рю - один из первых стилей каратэ, который появился в нашей стране в конце 70-х - начале 80-х годов. Его появление связывают с началом деятельности Тэцуо Сато, который в то время занимался налаживанием торговых и экономических отношений между Советским Союзом и Японией, а также обучал будущих мастеров нашей страны в стенах Московского Государственного Университета.

Системный и научный подход в создании и формировании системы Сито-рю 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 программы положены все достигнутые положительные результаты и принципы российской системы физического воспитания.

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

В процессе освоения программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость,

способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, укрепляют здоровье.

В каратэ не существует национальных, религиозных, конфессиональных различий. Оно позволяет приобретать друзей по всему миру, являясь эффективным средством углубления взаимопонимания, развития тесных дружеских взаимоотношений.

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 Восточного Боевого Единоборства Сито-рю 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 направление Сито-рю пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию система Сито-рю пришла, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

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

При систематических занятиях ВБЕ Сито-рю 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 ВБЕ Сито-рю ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями.

Имея высокое прикладное значение, Сито-рю позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки Сито-рю и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

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

Общее положение дел в области спорта и здоровья подрастающего поколения нашей страны и поставленные цели и задачи перед спортивной секцией, позволяют мне сказать об актуальности представленной мной методики. Выработка у подрастающего поколения устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, организация навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств и спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов группы, являются первостепенными задачами для оптимального развития подрастающего поколения нашего общества.

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. Занятия Сито-рю направлены на всестороннее развитие личности 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 восточного боевого единоборства, что обуславливает такой длительный срок реализации программы и столь широкий диапазон возраста учащихся.

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. Вовремя 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.

Формы организации 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 ВБЕ Сито-рю проходят в разных возрастных группах по 8 -16 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа – 1 год обучения; 3 раза в неделю по 2 часа – 2-ий и последующие года обучения.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 01.07.2025) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

1.2. Цель и задачи

Цель:

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

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

1.3. Планируемые результаты

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 Сито-рю, 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 Сито-рю, 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 Сито-рю, отличаться более профессиональным подходом к занятиям каратэ от младших годов обучения, обладать качествами лидера, регулярно выступать в соревнованиях различного уровня.

1.4. Формы и периодичность контроля

Контроль над освоением программы учащимися осуществляется в трех формах: вводный, текущий, итоговый контроль.

Вводный контроль осуществляется в начале учебного года при помощи опроса и сдачи нормативов.

Текущий контроль проводится посредством сдачи нормативов и экзаменов.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме экзамена на кю.

Формы и периодичность контроля представлены в Приложении 3.

1.5. Содержание программы

1.5.1 Учебный план.

6-ой год обучения.

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

7-ой год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов					Формы контроля\аттестации
			очно			ДОТ		
			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Сито-рю – как вид спорта	4	2	2	0	0	0	Опрос
3	Развитие Сито-рю на международной арене	2	1	1	0	0	0	Опрос
4	Специальные развивающие упражнения	42	1	41	0	0	0	Опрос
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	

8-ой год обучения.

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

4	Специальные развивающие упражнения	42	1	41	0	0	0	Опрос, тесты по ОФП
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	

9-ый год обучения.

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

10-ый год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля\аттестации
			очно	ДОТ	

			теория	практика	сам. работа	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	0	0	0	Опрос
2	Сито-рю – как вид спорта	4	2	2	0	0	0	Опрос
3	Развитие Сито-рю 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	

1.5.2. Содержание учебного плана

6 год обучения.

Вводное занятие.

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

Практическая часть:

Просмотр видео- и фото-материалов.

История развития ВБЕ Сито-рю:

Исторические и социальные предпосылки возникновения Сито-рю. Прародители каратэ Сито-рю в древнем мире и средневековье. Современное развитие.

Практическая часть:

Изучение книг и различных пособий по системе Сито-рю. Просмотр видеоматериалов.

Теоритические основы спортивной подготовки.

Гигиена и врачебный контроль. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Строение и функции организма. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы. Правила соревнований. Программа соревнований. Место проведения соревнований. Понятие о возрастных группах. Весовые категории. Форма и экипировка для юношей и девушек.

Общая физическая подготовка.

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

Практическая часть:

Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колена, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Маховые и круговые движения руками, маховые движения ногами

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Легкоатлетические упражнения:

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Челночный бег 3*10 м.

Прыжки в длину с места.

Отжимания от пола. Упражнения на спину и пресс.

Специальная физическая подготовка.

Практическая часть:

Акробатические упражнения. Группировка, сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Переворот боком (левым, правым).

Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа. Подъём с выносом колена вверх из положения сидя.

ОРУ на все группы мышц.

Технико-тактическая подготовка.

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

Техника стоек (Тати-вадза).

Обучение технике стоек:

Хэйсоку-дати – естественная стойка.

Мусуби-дати – ритуальная стойка или стойка ожидания.

Хэйко-дати – параллельная стойка.

Сото-Хачиджи-дати – естественная стойка ожидания с разворотом пальцев стоп наружу.

Учи-Хачиджи-дати – естественная стойка ожидания с разворотом пальцев стоп внутрь.

Сико-дати – широкая стойка

Дзэнкуцу-дати – передняя стойка.

Мото-дати – основная стойка.

Практическая часть:

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

Техника перемещений (ИДО).

Аси-но-хакоби – перемещение ног в каратэ.

Аюми-аси – простой шаг вперёд (естественное движение), перемещение задней ногой вперёд со сменой стойки.

Саси-аси – скрещивающийся шаг.

Саси-аси в сико-дати – перемещение в стойке сико-дати.

Аюми-аси в мото-дати – перемещение в основной стойке

Аюми-аси в дзэнкуцу -дати – перемещение в передней стойке

Техника рук (Тэ-вадза).

Обучение технике ударов руками:

Сейкен-тёку-цки – прямой удар перед собой попеременно обеими руками.

Ой-цуки – прямой удар рукой вперёд с шагом вперёд одноимённой ногой (правая рука – правая нога).

Гьяку-цки – противоположный (разноимённый) прямой удар рукой, относительно передней ноги.

Хики-тэ – возврат руки после удара в исходное положение.

Техника ног (Аси-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Маэ-гери кэкоми – прямой удар ногой вперёд прямо перед собой (проникающий).

Маэ-гери кеагэ – прямой удар ногой вперёд по восходящей траектории.

Маваси-гэри – круговой удар в горизонтальной плоскости, перед собой.

Практическая часть:

Обучение технике ударов ногами: Маэ-гери кэкоми, Маваси-гэри.

Техника защиты (Укэ-вадза)

Гэдан-барай – «сметающий» блок предплечьем, сверху вниз.

Йоко-укэ – блок внутренней стороной предплечья, изнутри наружу.

Агэ-укэ – блок внешней стороной предплечья, снизу вверх.

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.

Тайкёку – подготовительное ката.

Практическая часть:

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

Свободный бой (кумитэ).

Кумитэ – бой, поединок, схватка.

Кихон-кумитэ – основной бой с заранее известными действиями.

Гохон-кумитэ – условный бой с перемещением на пять шагов.

Практическая часть:

Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.

Практическая часть:

Принять участие в одной или двух тренировках соревновательного типа.

Итоговое занятие.

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

В конце 6-го года обучения по программе учащиеся сдают квалификационные экзамены на 4 КЮ, принимают участие в соревновательных тренировках.

7-й год обучения.

Вводные занятия.

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

Практическая часть.

Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов по каратэ.

ВБЕ Сито-рю как вид спорта.

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

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

История развития каратэ.

Сито-рю на Окинаве, в Японии и распространение по всему миру.

Практическая часть.

Просмотр и обсуждение видео и фото материалов.

Здоровый образ жизни спортсмена.

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

Практическая часть:

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Практическая часть:

Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колена, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Маховые и круговые движения руками, маховые движения ногами

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Легкоатлетические упражнения:

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Челночный бег 3*10 м.

Прыжки в длину с места.

Отжимания от пола. Упражнения на спину и пресс.

Технико-тактическая подготовка.

Техника стоек (Тати-вадза).

Обучение технике стоек:

Нэкоаси-дати – кошачья стойка.

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.

Техника перемещений (ИДО).

Аюми-аси – простой шаг вперёд (естественное движение), перемещение задней ногой вперёд со сменой стойки.

Аюми-аси в нэкоаси-дати – перемещение в кошачей стойке

Мавари-аси – разворот со сменой стойки

Техника рук (Тэ-вадза).

Обучение технике ударов руками:

Санбон-тёку-цки – прямые удары перед собой попеременно обеими руками на три уровня.

Санбон-цки – три прямых удара перед собой попеременно обеими руками на три уровня.

Техника ног (Аси-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Йоко-гери-кэкоми – боковой проникающий удар ногой.

Практическая часть:

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

Техника защиты (Укэ-вадза)

Сото-учи-укэ – блок внешней стороной предплечья, снаружи внутрь.

Сюто-укэ – защита ребром ладони, изнутри наружу.

Сюто-барай – «сметающий» блок ребром ладони.

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: Тайкёку-годан, Тайкёку-ёндан, Пинан-нидан.

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 района, Первенство или Кубок города, Первенство области.

Итоговое занятие.

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

В конце 7-го года обучения по программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 3 КЮ, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях.

8-й год обучения.

Вводные занятия.

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

Практическая часть:

Организационные вопросы. Просмотр фото- и видеоматериалов по ВБЕ Сито-рю.

Сито-рю как вид спорта.

Сито-рю в современном мире. Особенности проведения соревнований по Сито-рю различного уровня.

Практическая часть:

Просмотр, обсуждение и анализ видеоматериалов.

История развития ВБЕ Сито-рю в России и СССР.

Появление и развитие Сито-рю в СССР в конце 1970-х гг. Первые секции в МГУ. Сэнсей Тэцуэ Сато. Становление ВБЕ Сито-рю в России, как самого популярного стиля каратэ. Создание Федерации каратэ Сито-рю России. Первый Чемпионат России по каратэ Сито-рю.

Практическая часть:

Просмотр и обсуждение книг, фото- и видеоматериалов.

Здоровый образ жизни спортсмена.

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

Практическая часть:

Составление правильного распорядка дня. Подбор рациона правильного питания.

Общеразвивающие упражнения.

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

Практическая часть:

Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колена, на

носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Маховые и круговые движения руками, маховые движения ногами

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Легкоатлетические упражнения:

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Челночный бег 3*10 м.

Прыжки в длину с места.

Отжимания от пола. Упражнения на спину и пресс.

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие координации в каратэ. Упражнения на развитие реакции.

Технико-тактическая подготовка.

Техника стоек (Тати-вадза).

Обучение технике стоек:

Кокуцу-дати – оборонительная стойка.

Реноджи-дати – естественная стойка (Г-образная).

Тэдзи-дати – естественная стойка (Т-образная).

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.

Техника перемещений (ИДО).

Ёри-аси – перемещение скользящим шагом вперёд без смены стойки.

Сначала передвигается передняя нога, затем задняя.

Хики-аси – отход на шаг назад. Сначала передвигается задняя нога, затем передняя.

Коса-аси – скрещивающийся шаг

Техника рук (Тэ-вадза).

Обучение технике ударов руками:

Ура-цки – перевёрнутый удар, в начальном и конечном положении кулак обращён тыльной стороной вниз, тюдан – на среднем уровне, дзёдан – на верхнем уровне.

Татэ-цки – вертикальный удар, в начальном и конечном положении кулак обращён тыльной в сторону.

Техника ног (Аси-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

Коса-аси Йоко-гери-кэкоми – скрещивающийся шаг с проникающим боковым ударом ноги ребром стопы (сокуто – внешнее ребро стопы ближе к пятке, большой палец оттянут на себя).

Практическая часть:

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

Техника защиты (Укэ-вадза)

Сото-учи-укэ – блок внешней стороной предплечья, снаружи внутрь.

Сюто-укэ – защита ребром ладони, изнутри наружу.

Сюто-барай – «сметающий» блок ребром ладони.

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: Пинан-нидан, Пинан-шодан.

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 района, 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-го года обучения по программе учащиеся должны сдать квалификационные экзамены на 2 КЮ, знать более углубленно теоретические и практические основы каратэ Сито-рю, знать правила соревнований и принимать участие в соревнованиях различного уровня.

9-ый год обучения.

Вводные занятия.

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

Практическая часть:

Организационные вопросы. Просмотр фото- и видеоматериалов по ВБЕ Сито-рю.

Сито-рю как вид спорта.

Сито-рю в современном мире. Особенности проведения соревнований по Сито-рю 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 Сито-рю на международной арене.

Создание восточного и западного филиалов Нихон Каратэ-до Кай Сито-рю. Создание Всеяпонской Федерации Организаций каратэ-до. 1-ый Всестилевой Чемпионат Мира по каратэ-до в специализированном зале боевых искусств Нихон Будокан.

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 (Тати-вадза).

Обучение технике стоек:

Фудо-дати – «прочная, непоколебимая» стойка.

Коса-дати – скрестная стойка.

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, ренoджи-дати, тэдзи-дати, фудо-дати, коса-дати

Техника перемещений (ИДО).

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

Дэ-аси – выполнение шага в сторону и назад.

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

Техника рук (Тэ-вадза).

Обучение технике ударов руками:

Нукитэ-цки – «пронзающая» рука.

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

Техника ног (Аси-вадза).

Обучение технике ударов ногами.

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

Практическая часть:

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

Техника защиты (Укэ-вадза)

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

Нагаси-укэ – отводящий блок.

Йоко-барай – боковой «сметающий» блок предплечьем.

Техника «ката».

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

Практическая часть:

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

Свободный бой (кумитэ).

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

Санбон кумитэ – поединок на три шага.

Практическая часть:

Работа в парах.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка к выступлению в соревнованиях. Отработка изученного материала.

Практическая часть:

Принять участие 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 9 года обучения учащиеся должны сдать экзамены на 1 КЮ, обладать углубленными теоретическими знаниями, применять практические приёмы техники Сито-рю, 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 третий год обучения. Планы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть:

Организационные вопросы. Просмотр фото- и видеоматериалов по ВБЕ Сито-рю.

Сито-рю как вид спорта.

Сито-рю в современном мире. Особенности проведения соревнований по Сито-рю 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 Сито-рю на международной арене.

Создание восточного и западного филиалов Нихон Каратэ-до Кай Сито-рю. Создание Всеяпонской Федерации Организаций каратэ-до. 1-ый Всестилевой Чемпионат Мира по каратэ-до в специализированном зале боевых искусств Нихон Будокан. Всемирная Федерация каратэ-до Сито-рю. Мандзо Ивато. Кеней Мабуни.

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 (Тати-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 (Тэ-вадза).

Обучение технике ударов руками:

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

Техника ног (Аси-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 (Укэ-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: Пинан-нидан, Пинан-шодан, Пинан-сандан, Пинан-годан, Пинан-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 Сито-рю, 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. 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 Сито-рю. Основные удары руками и ногами, блокирующая техника и различные стойки. Базовая техника работы с партнёром, изучение и повторение различных связок, атакующего и защищающего характера.

Третий этап – это изучение и отработка «ката» - комплексов формальных упражнений. В ВБЕ Сито-рю их большое количество. С каждым годом учащийся осваивает одно-три новых ката по принципу от простого к сложному.

Четвёртый этап – это бои (кумитэ) 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 СФП. 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 ВБЕ (спортивной дисциплины Сито-рю), 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 Сито-рю 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 Сито-рю. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Применяемые педагогические технологии:

Здороеьесберегающие 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 ВБЕ проходят в смешанной возрастной группе. 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. Это вырабатывает у учащихся уважение к знаниям и умениям, приобретённым в ходе упорных тренировок, невзирая на возраст.

2.1.1. Рабочая программа воспитания

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

Задачи:

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2 Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ВБЕ СИТО РЮ» осуществляет педагог дополнительного образования МУДО «ЦДО», имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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 также 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. В рамках реализации программы предусматривается сотрудничество с психологом МУДО "ЦДО".

Дидактическое обеспечение программы

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

Учебно-дидактический материал для педагога

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

Учебно-методический материал для учащихся

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

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка – 2 пролёта.
2. Гимнастические скамейки – 2 шт.
3. Татами – 10*6 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.

2.3. Оценочно-диагностические материалы

Аттестация осуществляется согласно Единой аттестационной технической программе. В конце учебного года проводятся экзамены:

- На 5 кю – 6 год обучения;
- На 4 кю – 7 год обучения;
- На 3 кю – 8 год обучения;
- На 2 кю – 9 год обучения;
- На 1 кю – 10 год обучения.

Критерии оценивания экзамена:

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

Оценки от 2 до 5. Проходной бал на 4 кю – 22. Вопрос № 9 – дополнительный.
Суммарное количество очков _____ Результат _____

Председатель аттестационной комиссии Пузанков В.В. Подпись _____
Члены аттестационной комиссии: Иванов А.А. Подпись _____
Петров Д.А. Подпись_____

_____

« » мая 20 г.

2.4. Список литературы

Основная литература

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
3. Каинов А.Н., Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации.- Волгоград: Учитель, 2010.
4. Микрюков В.Ю., Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. – Москва: Москва, 2011.
5. Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. - Ростов-на-Дону: Феникс, 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. - Москва: НЦ ЭНАС, 2003.
3. Накаяма М., Динамика каратэ. – Москва: ФАИР, 1998.
4. Соколовский С.В., Правила соревнований по ВБЕ (спортивная дисциплина Сито-рю) – Москва, 2011.
5. Фунакоси Г., Каратэ-до – путь моей жизни. - Киев: София, 2000.
6. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, **2019**. - 176 с.
7. Гиорганашвили, Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили. - М.: SVR-Аргус, **2020**
8. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, **2018**

Интернет-ресурсы

1. ruswkf.ru - Федерация каратэ России
2. www.shitoryu.ru - Федерация Каратэдо Сито-рю России: Russian Karatedo Shito-ryu

Приложение 1

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	Сито-рю – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	Развитие Сито-рю 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	9	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	Пинан-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	Сито-рю – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	История развития ВБЕ Сито-рю		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	8	Здоровый образ жизни спортсмена		Опрос
		Комбинированное	8	Тренировочный процес		Опрос
5		Практическое занятие	8	Общеразвивающие упражнения		Сдача нормативов
6	Ноябрь		8	Подготовка суставов к основным упражнениям		
7			8	Легкоатлетические упражнения		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9			10	Техника стоек		Экзамен
10			8	Техника перемещений		Экзамен
11	Январь		10	Техника рук		Экзамен
12			10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль		10	Техника защиты		Экзамен
14	Март		20	Бой с тенью (ката)		Экзамен
15			18	Бассай-Дай		Экзамен
16	Апрель		18	Санчин, Найфанти-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
2		Теоретическое занятие	6	Сито-рю – как вид спорта		Опрос
3		Теоретическое занятие	5	История развития Сито-рю в России и СССР		Опрос
4	Октябрь	Практическое занятие	8	Здоровый образ жизни спортсмена		Опрос
		Комбинированное	8	Тренировочный процес		Опрос
5		Практическое занятие	8	Общеразвивающие упражнения		Сдача нормативов
6	Ноябрь		8	Подготовка суставов к основным упражнениям		
7			8	Легкоатлетические упражнения		
8	Декабрь	Практическое занятие	10	Технико-тактическая подготовка		Сдача нормативов
9			8	Техника стоек		Экзамен
10			10	Техника перемещений		Экзамен
11	Январь		10	Техника рук		Экзамен
12			10	Техника ног		Экзамен
13	Февраль		10	Техника защиты		Экзамен
14	Март		18	Бой с тенью (ката)		Экзамен
15			18	Бассай-Дай		Экзамен
16	Апрель		18	Тэнсё		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	Сито-рю – как вид спорта		Опрос

3		Теоретическое занятие	5	Развитие Сито-рю 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	Бассай-Дай		Экзамен
16	Апрель	Практическое	18	Сэйнчин		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
(10 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	Сито-рю – как вид спорта		Опрос

3		Теоретическое занятие	5	Развитие Сито-рю 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	Бассай-Дай		Экзамен
16	Апрель	Практическое	18	Мацумура-Рохай		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			

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы ВБЕ СИТО-РЮ на 2026-2027 уч.год

Наименование мероприятия	Дата, время проведения мероприятия	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия
Командные соревнования «Сильные, смелые! Ловкие- умелые!	25.11.2026 10.00	10	«Центр дополнительного образования»
Викторина «Новое поколение выбирает ЗОЖ»	13.01.2027 10.00	10	«Центр дополнительного образования»
Командные соревнования «Праздник 23 февраля»	17.02.2027 10.00	10	«Центр дополнительного образования»
Командные соревнования «Весне навстречу»	16.03.2027 10.00	10	«Центр дополнительного образования»

Приложение 3

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
ВБЕ «СИТО -РЮ
(второй этап)
на 2026 - 2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ВБЕ «СИТО-РО» (второй 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 ВБЕ «СИТО -РЮ» (второй этап).

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ВБЕ «СИТО РЮ» (второй этап) и их обоснование.

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

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

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

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

Режим занятий:

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

		недел ю)		недел ь		
1	8	3	2	36	216	45
2	8	3	2	36	216	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	8	13-18	8-10
2	8	13-18	8-10

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

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