

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУДАКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК**

**ОДОБРЕНА**

Педагогическим советом  
Протокол от 28.08.2023 г.  
№ 6



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДОД  
«Судакский ЦДЮТ»  
городского округа Судак  
Е.Г. Потехина

*Приказом от 28.08.2023 г № 89*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «КАРАТЭ»**

**Направленность:**  
физкультурно-спортивная  
**Срок реализации программы:**  
1 год  
**Вид программы:**  
модифицированная  
**Уровень программы:**  
стартовый, базовый  
**Форма реализации программы:**  
сетевая  
**Возраст обучающихся:**  
4 – 16 лет  
**Составитель:**  
*Гимаева Наталия Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования*

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения «Каратэ» (далее - Программа) является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования. Учебный план и содержание данной программы разработаны в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 48576 от 17 октября 2017 г.).

Программа разработана на основе следующих **нормативных** документов:

- Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. (редакции от 01.07.2020 г.);
- Трудовой кодекс Российской Федерации (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Положения Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование» на 2019-2024 года, утвержденным 24.12.2018 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации /Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05;
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме // Утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вн;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 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 г. №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» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (на основании решения коллегии Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 23.06.2021 года № 4/4);
- Устав МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак (в действующей редакции);
- Образовательная программа МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак;
- другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым, муниципальные правовые акты городского округа Судак в сфере дополнительного образования.

### **Направленность программы физкультурно-спортивная.**

Занятия каратэ, как один из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики боевых единоборств.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что секция каратэ, на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации – разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий единоборствами. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

**Новизна программы** заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по каратэ с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Отличительной особенностью программы** является то, что занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Педагогическая целесообразность** данного курса для обучающихся обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, увлеченностью, инициативностью, потребностью социализироваться в обществе. Данная программа призвана расширить творческий потенциал обучающихся,

сформировать нравственно-эстетические чувства и основы двигательных навыков.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Адресат программы.** Программа реализуется по сетевой форме взаимодействия. Данная программа адресована детям 4 – 16 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 4 – 16 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10 – 12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

**Объем и срок освоения программы:** 108 часов в год.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 учебных недель.

В период летних школьных каникул объединение «Каратэ» может продолжать работу по реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы или использовать это время для проведения массовых мероприятий, учебно-тренировочных семинаров, тренировочных сборов и т.п., согласно утвержденному плану работы на данный период.

#### ***Уровни Программы:***

- ознакомительный (стартовый) – начальная подготовка отсутствует;
- базовый – обучающиеся, имеющие начальную физкультурно-спортивную подготовку.

**Форма обучения** – очная, при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

**Особенностями организации образовательного процесса по программе «Каратэ»** является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных внутренних и выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Состав группы – постоянный.

Формы занятий: групповые занятия, со всей группой одновременно. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципов.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность

программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

**Принцип доступности и индивидуализации** (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

**Принцип наглядности** (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

***Режим занятий.***

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Расписание занятий составляется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Продолжительность одного учебного (академического) часа составляет 45 минут.

**Учебная нагрузка обучающихся по возрасту:**

- младший дошкольный – 3 часа в неделю – групповые;
- младший школьный – 3 часа в неделю – групповые;
- средний – 3 часа в неделю – групповые.

**Учебные группы по возрасту:**

- младший дошкольный – 4 – 6 лет
- младший школьный – 7 – 10 лет
- средний – 11– 16 лет.

**Численный состав учебных групп** определяется в соответствии с психолого-педагогическими рекомендациями, санитарно-гигиеническими нормами, содержанием дополнительных общеобразовательных программ, форм обучения, направлений образовательной деятельности, спецификой деятельности и составляет 10 – 20 человек в группе.

**Родительские собрания** проводятся:

- в объединении не реже 2-х раз в год;
- общее родительское собрание – 1-2 раза в год.



**Методический день** в учреждении – среда с 10-00 до 12-00.

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является начальным (1-е полугодие) и базовым (2 – полугодие) т.к. даст начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом спорта.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** –укрепление психофизического здоровья воспитанников, сплочение детско-подросткового коллектива секции, развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- познакомить с историей возникновения каратэ;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

**Метапредметные:**

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

## **1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к культуре других стран и народов.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях объединения, учреждения, города, республики: беседах, конкурсах, соревнованиях.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Наименование раздела, темы                                                                                                                 | Количество часов |           |           | Форма организации занятий | Форма контроля |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---------------------------|----------------|
|   |                                                                                                                                            | Всего            | Теория    | Практика  |                           |                |
| 1 | Вводное занятие: цели и задачи обучения.<br>Введение в программу.<br>Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии.<br>Гигиена и здоровье | 3                | 3         | -         | Урок                      | Опрос          |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Разминка                                                                                                       | 15               | 3         | 12        | Урок                      | Зачет          |
| 3 | Стойки и положения в каратэ                                                                                                                | 15               | 6         | 9         | Урок                      | Зачет          |
| 4 | Техника атаки, Техника защиты                                                                                                              | 18               | 6         | 12        | Урок                      | Зачет          |
| 5 | Кихон (технический комплекс)                                                                                                               | 18               | 6         | 12        | Урок                      | Зачет          |
| 6 | Ката (установочное упражнение)                                                                                                             | 18               | 6         | 12        | Урок                      | Соревнование   |
| 7 | Кумитэ (поединок)                                                                                                                          | 18               | 3         | 15        | Урок                      | Соревнование   |
| 8 | Итоговое занятие                                                                                                                           | 3                | -         | 3         | Урок                      | Зачет          |
|   | <b>Итого</b>                                                                                                                               | <b>108</b>       | <b>33</b> | <b>75</b> |                           |                |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Раздел 1. Введение в программу – 3 часа.**

**Теория (3 часа):** Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

### **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения – 15 часов.**

**Теория (3 часа):** Значение скорости, ловкости, координации и гибкости в каратэ.

**Практика (12 часов):** Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук.

*Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие. Упражнение для укрепления мышц спины. Гиперэкстензия. «Березка». Упражнения на гибкость. Наклоны, выпады, полушпагат, шпагат, «бабочка».

**Контроль:** зачет, сдача нормативов по ОФП.

### **Раздел 3. Стойки и положения в каратэ – 15 часов.**

**Теория (6 часов):** Стойки, положения в каратэ. Терминология. Технические особенности. Практическое назначение, применение.

**Практика (9 часов):** Разминка. Хейко дачи, Фудо дачи, Дзенкуцу дачи, Миги санчин дачи, Хидарисанчин дачи. Кокуцу дачи. Работа в стойках, перемещение, дыхание. Мороаши дачи, камае дачи, мусуби дачи, кибя дачи. Работа в стойках, перемещение, дыхание. Тачи ката.

**Контроль:** зачет.

### **Раздел 4. Техника атаки, техника защиты – 18 часов.**

**Теория (6 часов):** Удары руками. Ударные поверхности, способы нанесения ударов руками. Разрешенные области для ударов руками. Терминология.

Удары ногами. Способы нанесения ударов ногами. Разрешенные области для ударов ногами. Терминология.

Техника защиты. Основные блоки. Терминология.

**Практика (12 часов):** Разминка. Сейкен цуки, шито цуки, каги цуки. Татэ цуки. Тэцуи цуки. Моротэ цуки. Техника шуто, шотей, хиджи. Кингери, мае гери, мавашигери, хизогери. Концепцугери, ёкогери, мае кеагегери, ёкокеагегери. Сотомавашигери, учи мавашигери. Уширогери. Верхний блок, средний блок, нижний блок, двойной блок. Различные техники блоков.

Работа в паре. Учебный бой на один шаг – блок против атаки.

**Контроль:** зачет.

**Раздел 5. Кихон (технический комплекс) – 18 часов.**

**Теория (6 часов):** Основные принципы Идо-кихон.

**Практика (12 часов):** Разминка. Базовая техника в движении. Дзенкуцу дачи перемещение вперед, назад, разворот, с ударами руками. Дзенкуцу дачи перемещение вперед, назад, разворот, с блоками. Дзенкуцу дачи перемещение вперед, назад, разворот, с комбинациями блок + удар. Кокуцу дачи перемещение вперед, назад, разворот. Киба дачи перемещение вперед, назад, разворот. Кихонсоноичи. Кихонсоно ни. Рэнраку из камае дачи: движение вперед, назад, повороты. Комбинации на три шага.

**Контроль:** зачет.

**Раздел 6. Ката – 18 часов.**

**Теория (6 часов):** Что такое ката. Основные принципы ката. Критерии оценки. Дыхание. Дыхательные ката. Виды дыхания в каратэ.

**Практика (12 часов):** Разминка. Тайкиокусоноичи. Тайкиокусоно ни. Тайкиокусоно сан. Сокугитайкиокусоноичи, Сокугитайкиокусоно ни. Сокугитайкиокусоно сан. Пинан ката соноичи. Пинан ката соно ни. Санчин но ката.

**Контроль:** соревнование.

**Раздел 7. Кумитэ (поединок) – 18 часов.**

**Теория (3 часа):** Основные принципы ведения боя. Разрешенные действия. Этикет поединка. Дыхание. Тактика ведения боя.

**Практика (15 часов):** Разминка. Работа в паре. Набивка тела руками. Аго цуки, шито цуки, каги цуки. Комбинации ударов. Набивка ног. Удары ногами. Хизогери, мавашигеригидан, мавашигеричудан, мавашигеридзедан. Удар рукой+блок, мавашигидан – блок сунэукэ. Учебный спарринг на два шага. Уход с линии атаки. Атака + перемещение. Комбинации ударов руки+ноги. Рука+рука+колени, рука+рука+мавашигидан, рука+рука+мавашидзедан. Действия в атаке. Действия в защите. Учебный спарринг. Отработка ударной техники, развитие скорости реакции с помощью партнера. Техники ударов руками, ногами, комбинации. Работа с инвентарем. Отработка правильной техники мавашигеричудан, дзедан с помощью макивары. Отработка техники поединка с помощью боксерских лап. Комбинации ударов руками, ногами, перемещения.

**Контроль:** соревнование.

**Итоговое занятие (3 часа).** Подведение итогов. Зачет.

### **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В процессе освоения программы учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности в спортивном зале;
- историю возникновения каратэ, этикет додзю;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах;
- правила личной гигиены; требования к экипировке - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр из эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях;
- базовую терминологию каратэ;
- базовые стойки.

В процессе освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой, приседания с ударом ног в прыжке и без него;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах;
- выполнять базовые удары руками, ногами;
- выполнять основные блоки;
- выполнять простейшие перемещения в боевой и учебных стойках.

**Применять:** приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе ит.п.).

#### **Ожидаемый результат:**

Главным критерием достижения результата на протяжении всего периода обучения является общая физическая подготовка. Практическим выходом реализации программы является выступление на региональных соревнованиях, аттестация на оранжевый пояс (10 кю).

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

#### ***Режим образовательного процесса***

Учебные занятия по Программе проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме (или, по необходимости, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий) по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Учебный год в учреждении ежегодно начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Количество учебных дней – 72.

Количество учебных часов:

1 год обучения – 108 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, при проведении занятий с детьми в возрасте до 7 лет продолжительность академического часа может сокращаться до 30-35 минут. В зависимости от особенностей ряда объединений занятия могут проходить без перерывов. Продолжительность перемен между занятиями устанавливается в соответствии с согласованным режимом работы Учреждения на учебный год и составляет 5 – 15 минут.

Контрольные процедуры проводятся в конце каждой темы и на последнем занятии в конце учебного года.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с краткосрочными дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами и планом работы учреждения. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время, утвержденного приказом учреждения. Также учитывается проведение во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, профильных лагерей, летних школ и пр.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***1. Кадровое обеспечение***

Разработка и реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, согласно должностной инструкции, утвержденной приказом директора учреждения, которая разработана на основании профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в действующей редакции).

Педагог дополнительного образования относится к категории специалистов и является педагогическим (основным) составом учреждения.

Педагог дополнительного образования подчиняется непосредственно заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

На должность педагога дополнительного образования назначается лицо:

- имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп направлений специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности;
- не имеющее ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- прошедшее обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
- прошедшее аттестацию на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

## ***2. Материально-техническое обеспечение***

### **Характеристика помещений для занятий по программе**

Учебный кабинет занимает светлую, уютную комнату площадью 60 м<sup>2</sup>. В кабинете соблюдается световой, воздушный, тепловой режимы, санитарно-гигиенические требования.

Учебный кабинет имеет освещение светодиодными лампами. Ориентация окон учебного помещения на западную сторону горизонта. В кабинете оборудовано два окна, конфигурация которых прямоугольная, направление светового потока левостороннее. Санитарное состояние окон удовлетворительное. В учебном кабинете оборудована система общего освещения.

Внутренняя отделка помещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям: стены оштукатурены и покрашены водэмульсионной краской, полы деревянные.

### **Для занятий используются**

Спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

### **Перечень материально-технического оснащения**

- Маты
- Покрытие татами
- Весы
- Лавочки
- Набор гирь

- Гантели
- Мячи
- Макивара
- Боксерские лапы
- Ракетки
- Скакалки
- Координационная лесенка
- Гимнастическая палка

#### **Дидактическое обеспечение программы**

Плакаты, схемы, баннеры, учебные пособия.

#### **Методическое обеспечение программы**

##### ***Особенности организации образовательного процесса***

Образовательный процесс осуществляется в очной форме (или, по необходимости, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

#### **В программный материал по изучению каратэ входит:**

1. философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
2. искусство – изучение истории единоборств и каратэ;
3. физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
4. основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.



### ***Методики***

Обучение детей по данной Программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических приемов и методов, как классических, так и эвристических, направленных на выявление и развитие творческих способностей обучающихся.

На занятиях педагог использует собственные методики проведения занятия, с целью обновления содержания образовательного процесса.

### ***Методы обучения:***

#### ***Словесные:***

- рассказ;
- беседа;
- обсуждение;
- устный инструктаж;

#### ***Наглядные:***

- демонстрация иллюстраций;
- дидактический материал;
- показ спортивных приемов;

#### ***Практические:***

- зачеты;
- занятия с элементами соревнований;

*Для стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются:*

- познавательные игры, викторины;
- создание эмоциональных ситуаций;
- предъявление требований;
- убеждение;
- поощрение.

Для контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности используются следующие методы:

- *устный контроль и самоконтроль* объединяют индивидуальный опрос обучающихся, устный самоконтроль и взаимоконтроль воспитанников.

Необходимо учитывать возрастные психофизиологические особенности детей, их индивидуальные особенности.

***Методы воспитания:*** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию, подготовке и проведению мероприятий в объединении, учреждении, городе, республике: походах, олимпиадах, соревнованиях, слетах.

Предполагается, что в ходе реализации программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений, сформируется навык самостоятельной работы.

***Формы организации образовательного процесса:*** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** встреча с интересными людьми, акция, беседа, игра (деловая, ролевая), мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнования, конкурс, «мозговой штурм» и т.д.

Используются различные **педагогические технологии**:

- *проблемного обучения* – учащиеся самостоятельно находят пути решения той или иной задачи, поставленной педагогом, используя свой опыт, творческую активность;
- *дифференцированного обучения* – используется метод индивидуального обучения;
- *личностно-ориентированного обучения* – через самообразование происходит развитие индивидуальных способностей;
- *развивающего обучения* – учащиеся вовлекаются в различные виды деятельности;
- *игрового обучения* – через игровые ситуации, используемые педагогом, происходит закрепление пройденного материала (различные конкурсы, викторины и т.д.);
- *здоровьесберегающие технологии* - проведение физкультурных минуток, занятий по технике безопасности.

**Алгоритм учебного процесса:**

Работа на занятии проводится в несколько этапов:

- подготовка спортивного зала или спортивной площадки к проведению занятия: натяжка перил, проверка снаряжения;
- организационный момент: приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний;
- теоретическая часть: объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала;
- практическая часть – закрепление изученного материала: выполнение заданий по теме;
- окончание занятий: рефлексия, подведение итогов занятия.

Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно своевременно выявить и предупредить возможные отклонения от прогнозируемого результата.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB).
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

### ***Формы контроля и результативности***

Оценивание в общей подготовленности осуществляется два раза в год, в середине и конце учебного года. При проведении тестирования особое внимание уделяется созданию единых условий для всех воспитанников объединения «Каратэ». Оценивание проводится в соответствии с внутренним календарем.

***Формы отслеживания и фиксации*** образовательных результатов: аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), готовая работа, дневник достижений обучающегося, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

### ***Формы контроля:***

*Входной контроль* – проводится при наборе групп на начальном этапе их формирования. Изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

*Текущий контроль* – проводится в течение всего года, возможен на каждом занятии. Здесь определяется степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляются учащиеся, отстающие или опережающие обучение, что позволяет подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

*Промежуточный контроль* – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия и в конце года. Здесь изучается динамика освоения ребенком изученного материала, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

*Итоговый контроль* – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее обучение.

***Формы проведения контроля*** обучающихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. К ним относятся:

### ***Оценочные материалы***

1. Педагогические наблюдения: активность на занятиях, вовлечение в творческий процесс, заинтересованность в достижении цели.
2. Мониторинг образовательной деятельности детей: самооценка обучающихся, школьные выступления, фото-, видеоотчеты.
3. Педагогический анализ: зачет, опросы, участие в мероприятиях, проектах.
4. Педагогический мониторинг: практические задания, педагогические отзывы, ведение педагогического дневника.

Диагностика личностных результатов: освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

В течении учебного года идёт анализ уровня приобретённых навыков,

отслеживается развитие качеств личности, уровень результатов обучения по Программе. Подведение итогов реализации программы проводится с учётом возрастных показателей детей, согласно Учебного плана. Данная система позволяет комплексно подойти к оценке знаний обучающихся, так как даёт возможность оценить не только качество усвоенных знаний, но также умение применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Результаты заносятся в диагностическую карту и дают возможность отразить уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методика выявления, диагностики и оценки получаемых результатов разрабатываются педагогом в соответствии с требованиями, локальными актами, принятыми в образовательной организации.

**Критерии** оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и отражают:

*уровень теоретических знаний* – (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы; осмысленность и свободу использования специальной терминологии и др.);

*уровень практической подготовки* – обучающихся (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям); свободу владения инструментами и материалами; качество и технологичность выполнения практической работы; уровень воспитанности обучающихся; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.

## **2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихаракаратэ». Изд. «Советский спорт», 2011 – 195 с.
2. Иванов – Катанский С.А. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998 – 576 с.
3. Иванов – Катанский С.А. «Базовая техника каратэ. – М.: ФАИР↓ПРЕСС, 1999 – 544 с.
4. Масатоши Н. «Динамика каратэ». – М.: Фант – 2003 – 304 с.
5. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006 – 256 с.
6. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 192 с.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаирпресс, 2005 – 400 с.
2. Панченко Г.К. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. – 480 с. 1996 – 480 с.
3. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003 – 224 с.
5. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005 – 208 с.
5. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 192 с.

### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### 3.1. Оценочные материалы

##### Опросники для обучающихся объединения «Каратэ»

**Цель:** определение уровня усвоения знаний, умений и навыков учащихся.

##### Инструкция для обучающихся:

Внимательно прочитать вопрос, ответить и, если необходимо, продемонстрировать технические навыки.

##### Критерии оценки:

Знаю, умею – 5 баллов;

Делаю с помощью педагога – 4 балла;

Не знаю, не умею – 3 балла.

Все баллы складываются и высчитывается средний арифметический балл, по которому и определяется уровень развития знаний, умений и навыков.

Высокий уровень – 5 – 4,5 баллов;

Средний уровень – 4,4 – 3,6 баллов;

Низкий уровень – 3,5 – 3 балла.

#### *Опросник для обучающихся по дополнительной образовательной программе*

##### *«Каратэ» по итогам первого года обучения*

| № | Вопрос                                                                                        | Знаю<br>Делаю | Отвечаю<br>и делаю с<br>помощью<br>педагога | Не знаю<br>Не умею |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|--------------------|
| 1 | Какие основные правила техники безопасности должны неукоснительно соблюдаться воспитанниками? |               |                                             |                    |
| 2 | Оказание первой медицинской помощи.                                                           |               |                                             |                    |
| 3 | Терминология.                                                                                 |               |                                             |                    |
| 4 | Основные характеристики технических комплексов.                                               |               |                                             |                    |
| 5 | Правила работы в паре.                                                                        |               |                                             |                    |

## ЛИСТ ДИАГНОСТИКИ

## Уровня сформированности практических и теоретических навыков

Учебный год

**Название программы** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Каратэ»

Група № \_\_\_\_\_

[illegible]

### **3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Методические и дидактические материалы.*

Методическая литература и методические разработки, планы- конспекты занятий, (календарно-тематическое планирование, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал т.д.) обучающие программы в электронном виде (мастер-классы в сети Интернет), нормативно-правовые акты и документы; основная и дополнительная литература, тесты, анкеты.



## ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

**Тема:** Базовая техника первого уровня: кихон.

**Цель:** Закрепить базовую технику первого уровня: кихон.

**Общие задачи:**

1. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- развитие физических способностей для освоения техники каратэ;
- развитие координации движений, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

2. Образовательные задачи:

- обучить принципам и методам техники восточных единоборств;
- обучить методам изменения тренировочных нагрузок;
- научить двигаться ритмично, красиво и технически грамотно.

3. Воспитательные:

- выработать дисциплинированность и трудолюбие;
- научить основным навыкам работы в команде.

**Задачи по теме занятия:**

1. Повторить блок гедан-барай на месте;
2. Отработать технику блока гедан-барай в движении;
3. Закрепить технику ката хейан-шодан;
4. Закрепить технику элементов поединка стоя на месте на прямых ногах в стойке хачи-дачи;
5. Закрепить технику элементов поединка в движении: атака прямым ударом рукой гьяку-цуки в средний уровень, защита блоком сото-укэ, контратака гьяку-цуки.

**Тип занятия:** «систематизация знаний».

**Используемый инвентарь:** протекторы на кисти.

**Используемая терминология:** Японская терминология:

«Отогай ни рэй!» - взаимный поклон, «ОСС!» - знак понимания

ката – бесконтактный поединок без партнёра;

гедан-барай - блок, защита нижнего уровня;

хейан Шодан – название бесконтактного поединка без партнёра, ученическое ката;

чоку-цуки – прямой удар рукой стоя на месте на прямых ногах в стойке хачи-дачи;

хачи-дачи – стойка на месте на прямых ногах, ширина стойки – ширина бёдер;

стойка дзенкуцу-дачи – позиция упора на переднюю ногу;

гьяку-цуки – прямой удар рукой в стойке дзенкуцу-дачи, с поворотом бёдер, рука разноимённая с ногой (нога правая - рука левая и наоборот);

аге-укэ – верхний блок, защита от дара в голову;

сото-укэ - средний блок, защита от удара в средний уровень;

ой-цуки – прямой удар рукой в движении в стойке дзенкуцу-дачи, где рука одноимённая с ногой (нога правая - рука правая и наоборот);

мае-гэри – прямой удар ногой.

#### Ход урока (тренировки):

| № | Содержание                                                                                  | Организационно-методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I | <b>Подготовительная часть:</b><br><br>Построение, приветствие<br><br>Организационный момент | <p>Построение в одну линию, взаимный поклон «Отагай-ни- рэй!». «ОСС!»</p> <p>Этикет:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. При входе в спортивный зал обязательное приветствие.</li><li>2. Уважительное отношение к месту, в котором проходят занятия: - поддержание дисциплины в зале до занятия и во время его проведения.</li><li>4. Обучающийся должен быть аккуратным и приходить в форме для занятий «кимоно».</li><li>5. Обучающийся должен быть внимательным, уметь слушать педагога (тренера).</li><li>6. При перемещении в зале и при выполнении упражнений должен уметь соблюдать дистанцию, чтобы не задеть товарища.</li><li>7. Ребята должны уважительно относиться к старшим, помогать родителям, заботиться о младших, быть добрыми, смелыми, целеустремлёнными.</li><li>8. Обучающиеся не должны пропускать занятия!</li></ol> <p>Для мотивации смотрим видео-шоу приветствия:</p> <p>«Приступим к занятию!»</p> |
|   | <b>Разминка:</b><br><br>1. Ходьба<br><br>-на носках;                                        | <p>«В обход налево шагом марш!»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-на внешней стороне стопы;</p> <p>-перекатом с пятки на носок</p> <p>1. Бег вокруг зала</p> <p>-на носках;</p> <p>-перемещение боком приставным шагом: сначала правым плечом вперёд, потом левым, затем чередование – два раза левым, два раза правым;</p> <p>-чередование бега с подъёмом коленей (два раза) и бега с подъёмом пяток до ягодиц (два раза);</p> <p>-в медленном темпе, ходьба</p> <p>3.Комплекс ОРУ</p> <p>Комплекс ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.: стойка - ноги врозь, руки на поясе.</li> </ul> <p>1,2-поворот головы вправо, влево;</p> <p>3,4-наклоны головы вперед, назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повороты коленей в наклоне вперёд - положение ноги вместе (по 10 раз в одну и др. стороны) и ноги врозь (10 раз внутрь, 10 раз наружу);</li> <li>• Приседания при наклонном положении корпуса, руки на коленях («быстрые приседания»);</li> <li>• «Наклоны корпуса в стороны»</li> </ul> <p>И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1-наклон вправо;</p> <p>2-и.п.;</p> <p>3-наклон влево;</p> <p>4-и.п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклоны к ногам в положении сидя».</li> </ul> <p>И.п.: ноги вместе, наклон корпусом к ногам, задержка в исходном положении на 10 сек.</p> | <p>«Руки вверх»</p> <p>«Руки к плечам»</p> <p>«Руки на пояс»</p> <p>Вдох носом, выдох ртом!»</p> <p>«Руки работают вдоль туловища, спина прямая!»</p> <p>«Вдох носом, выдох ртом! Успокаиваем дыхание».</p> <p>«Наклониться, руки держим на коленях!»</p> <p>«Ноги в коленях прямые, наклоняемся только туловищем!»</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>И.п.: ноги в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отжимания</li> </ul> <p>И.п.: упор лёжа</p> <p>1- упор на ладонях, 10 отжиманий</p> <p>2- упор на пальцах - 10 секунд, упор на ладонях, 10 отжиманий,</p> <p>3- упор на обратных сторонах ладоней- 10 секунд, упор на ладонях, 10 отжиманий</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>«Все сели. Ноги вместе. Наклон к ногам. Колени не сгибать».</p> <p>«Наклон к одной ноге, посередине, к другой ноге».</p> <p>«Корпус прямо, голову, живот вниз не опускать».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| II | <p><b>Основная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение блока гедан-барай (защита нижнего уровня) <b>на месте</b>, ноги на ширине бёдер. Вначале <b>выполнение без использования рук</b>, т. к. в действии важно правильно использовать точку опоры.</li> </ul> <p>Затем <b>блок с руками</b>, делаем смену рук, соблюдая при этом полную концентрацию сил в последний момент.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработка блока гедан-барай в движении. Вначале делаем не быстро, «продумываем» каждое движение, затем увеличиваем скорость.</li> </ul> <p>Всего 5 раз в одну и другую сторону быстро, 5раз медленно.</p> <p>Отработка остальных технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- верхний блок (аге-укэ) – 5 раз</li> <li>- средний блок (сото-укэ) – 5 раз</li> <li>- прямой удар рукой (ой-цуки) – 5 раз</li> <li>- прямой удар ногой (мае-гери) – 5 раз.</li> </ul> | <p>«Стойка ноги на ширине бёдер», - показываю сам, - «Сначала делаем поворот корпуса без рук, пятки от пола не отрывать, поворачиваем в первую очередь бёдрами; делаем вместе, плечи расслабить; поворот не полный».</p> <p>«Упор на впереди стоящую ногу, не ставим ноги на одной линии».</p> <p>«Соблюдаем поворот бёдер (всё показываю сам), упор на впереди стоящую ногу, носок держать под коленом»</p> <p>Смотрим видео</p> <p>«Делаем под счёт, сначала медленно, чувствуем каждое движение»</p> <p>«Теперь делаем каждое действие быстрее; упор на впереди стоящую ногу, сзади нога прямая, при развороте не поднимаемся».</p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработка бесконтактного поединка (ката Хейан Шодан) – 5 раз.</li> </ul> <p>Первый раз делаем медленно, чувствуем каждое движение.</p> <p>Второй раз делаем с паузой между движениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработка элементов поединка стоя на месте на прямых ногах в стойке хачи-дачи: атака прямым ударом рукой чоку-цуки в нижний уровень, защита блоком гедан-барай, контратака гьяку-цуки.</li> </ul> <p>Сначала атакует одна сторона, потом стороны меняются.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработка элементов поединка в движении: атака прямым ударом рукой гьяку-цуки в средний уровень, защита блоком сото-укэ, контратака гьяку-цуки.</li> </ul> <p>Сначала атакует одна сторона, потом стороны меняются.</p> | <p>«При развороте делаем сразу переход в стойку кокутцу дачи, сразу оставляем вес на задней ноге»</p> <p>«Поддерживаем дистанцию вытянутой руки, ниже делаем выпад при ударе».</p>               |
| III | <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На завершение занятия делаем упражнения ОФП:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лодочка (лёжа на полу лицом вниз);</li> <li>- самолётик;</li> <li>- мостик (прогиб спины);</li> <li>- отжимания с хлопками</li> </ul> <p>-крокодильчик (подпрыгивание на носочках и ладонях в положении упор лёжа, животом пола не касаться).</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Домашнее задание.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>«В завершение давайте выполним ряд упражнений, сделаем упор лёжа, начали».</p> <p>«Молодцы! Дома повторить блок гедан-барай, поработать над ошибками. Похлопали друг другу. До свидания».</p> |

### 3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД  
«Судакский ЦДЮТ»  
городского округа  
Судак  
Е.Г. Потехина  
\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

#### Календарно – тематический план 1 год обучения (108 часов)

| № п-п | Тема, раздел программы.<br>Содержание работы на каждое занятие                       | Количество<br>часов | Календарные<br>сроки<br>выполнения | Коррекция |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|-----------|
| 1     | 2                                                                                    | 4                   | 5                                  | 6         |
| 1     | <b>ТБ (вводный инструктаж), ТБ (первичный инструктаж).<br/>Введение в программу.</b> | 1,5<br>1,5          |                                    |           |
| 2     | <b>Общеразвивающие упражнения</b>                                                    | <b>15</b>           |                                    |           |
| 2.1   | Упражнения на укрепление мышц рук                                                    | 1,5                 |                                    |           |
| 2.2   | Упражнения без предметов                                                             | 1,5                 |                                    |           |
| 2.3   | Упражнения с предметами                                                              | 1,5                 |                                    |           |
| 2.4   | Упражнения на укрепление бедер                                                       | 1,5                 |                                    |           |
| 2.5   | Упражнения на заднюю поверхность бедра                                               | 1,5                 |                                    |           |
| 2.6   | Упражнения на переднюю поверхность бедра                                             | 1,5                 |                                    |           |
| 2.7   | Упражнения на укрепление икроножных<br>мышц                                          | 1,5                 |                                    |           |
| 2.8   | Упражнения на укрепление брюшного пресса                                             | 1,5                 |                                    |           |
| 2.9   | Упражнения на укрепление мышц спины                                                  | 1,5                 |                                    |           |
| 2.10  | Упражнения на гибкость                                                               | 1,5                 |                                    |           |
| 3     | <b>Стойки и положения в каратэ</b>                                                   | <b>15</b>           |                                    |           |
| 3.1   | Терминология                                                                         | 1,5                 |                                    |           |
| 3.2   | Технические особенности                                                              | 1,5                 |                                    |           |
| 3.3   | Практическое назначение и применение                                                 | 1,5                 |                                    |           |
| 3.4   | Разминка. Хейко дачи, Фудо дачи                                                      | 1,5                 |                                    |           |
| 3.5   | Дзенкуцу дачи, Миги санчин дачи                                                      | 1,5                 |                                    |           |
| 3.6   | Хидарисанчин дачи, Кокуцу дачи                                                       | 1,5                 |                                    |           |
| 3.7   | Работа в стойках, перемещение, дыхание                                               | 1,5                 |                                    |           |
| 3.8   | Мороаши дачи, камае дачи                                                             | 1,5                 |                                    |           |
| 3.9   | Мусуби дачи, киба дачи                                                               | 1,5                 |                                    |           |
| 3.10  | Тачи ката. Работа в стойках, перемещение,<br>дыхание. Зачет                          | 1,5                 |                                    |           |
| 4     | <b>Техника атаки, техника защиты</b>                                                 | <b>18</b>           |                                    |           |
| 4.1   | Удары руками. Терминология                                                           | 1,5                 |                                    |           |
| 4.2   | Способы нанесения ударов руками                                                      | 1,5                 |                                    |           |
| 4.3   | Удары ногами. Терминология                                                           | 1,5                 |                                    |           |
| 4.4   | Разрешенные области для ударов ногами                                                | 1,5                 |                                    |           |

|          |                                                                      |           |  |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| 4.5      | Техника защиты. Терминология                                         | 1,5       |  |  |
| 4.6      | Сейкен цуки, шито цуки, каги цуки                                    | 1,5       |  |  |
| 4.7      | Татэ цуки. Тэцуи цуки. Моротэ цуки                                   | 1,5       |  |  |
| 4.8      | Техника шуто, шотей, хиджи                                           | 1,5       |  |  |
| 4.9      | Кингери, мае гери, мавашигери, хизогери                              | 1,5       |  |  |
| 4.10     | Верхний блок, средний блок, нижний блок, двойной блок                | 1,5       |  |  |
| 4.11     | Различные техники блоков                                             | 1,5       |  |  |
| 4.12     | Работа в паре. Учебный бой на один шаг – блок против атаки           | 1,5       |  |  |
| <b>5</b> | <b>Кихон</b>                                                         | <b>18</b> |  |  |
| 5.1      | Разминка. Базовая техника движений. Основные принципы Идо-кихон      | 1,5       |  |  |
| 5.2      | Дзенкуцу дачи                                                        | 1,5       |  |  |
| 5.3      | Перемещение вперед, назад, разворот, с блоками                       | 1,5       |  |  |
| 5.4      | Комбинация блок+удар                                                 | 1,5       |  |  |
| 5.5      | Кокуцу дачи                                                          | 1,5       |  |  |
| 5.6      | Перемещение вперед, назад, разворот                                  | 1,5       |  |  |
| 5.7      | Киба дачи                                                            | 1,5       |  |  |
| 5.8      | Перемещение вперед, назад, разворот                                  | 1,5       |  |  |
| 5.9      | Кихонсоноичи. Кихонсоно ни                                           | 1,5       |  |  |
| 5.10     | Рэнраку из камае дачи: движение вперед, назад, повороты              | 1,5       |  |  |
| 5.11     | Комбинации на три шага                                               | 1,5       |  |  |
| 5.12     | Зачет                                                                | 1,5       |  |  |
| <b>6</b> | <b>Ката</b>                                                          | <b>18</b> |  |  |
| 6.1      | Что такое ката                                                       | 1,5       |  |  |
| 6.2      | Основные принципы ката                                               | 1,5       |  |  |
| 6.3      | Критерии оценки                                                      | 1,5       |  |  |
| 6.4      | Дыхание                                                              | 1,5       |  |  |
| 6.5      | Дыхательные ката                                                     | 1,5       |  |  |
| 6.6      | Виды дыхания в каратэ                                                | 1,5       |  |  |
| 6.7      | Тайкиокусоноичи, тайкиокусоно ни, тайкиокусоно сан                   | 1,5       |  |  |
| 6.8      | Сокугитайкиокусоноичи, сокугитайкиокусоно ни, Сокугитайкиокусоно сан | 1,5       |  |  |
| 6.9      | Пинан ката соноичи, пинан ката соно ни                               | 1,5       |  |  |
| 6.10     | Санчин но ката                                                       | 1,5       |  |  |
| 6.11     | Соревнование                                                         | 1,5       |  |  |
| 6.12     | Зачет                                                                | 1,5       |  |  |
| <b>7</b> | <b>Кумитэ</b>                                                        | <b>18</b> |  |  |
| 7.1      | Основные принципы ведения боя                                        | 1,5       |  |  |
| 7.2      | Разрешенные действия, работа в паре                                  | 1,5       |  |  |
| 7.3      | Этикет поединка. Дыхание. Тактика ведения боя                        | 1,5       |  |  |
| 7.4      | Действия в атаке и защите                                            | 1,5       |  |  |
| 7.5      | Учебный спарринг. Работа в паре                                      | 1,5       |  |  |
| 7.6      | Набивка тела руками. Аго цуки, шито цуки, каги цуки                  | 1,5       |  |  |

|        |                                                                                              |     |  |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
| 7.7    | Набивка ног. Удары ногами.                                                                   | 1,5 |  |  |
| 7.8    | Действия в атаке. Действия в защите                                                          | 1,5 |  |  |
| 7.9    | Отработка ударной техники, развитие скорости реакции с помощью партнера                      | 1,5 |  |  |
| 7.10   | Работа с инвентарем. Отработка правильной техники мавашигеричудан, дзедан с помощью макивары | 1,5 |  |  |
| 7.11   | Отработка техники поединка с помощью боксерских лап                                          | 1,5 |  |  |
| 7.12   | Соревнование                                                                                 | 1,5 |  |  |
| 8      | Итоговое занятие                                                                             | 1,5 |  |  |
|        |                                                                                              | 1,5 |  |  |
| ИТОГО: |                                                                                              | 108 |  |  |

Руководитель объединения \_\_\_\_\_ *Н.Н. Гимаева*  
(подпись)



### 3.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

**Лист корректировки дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы объединения «Каратэ»**

[illegible]

### 3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**ПЛАН**  
воспитательной работы на \_\_\_\_\_ учебный год  
Название объединения «Каратэ»  
Группа № \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | Направленность                        | Мероприятие                                                                                        | Срок<br>проведения<br>(месяц) | Отметка о<br>выполнении |
|----------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1        | Гражданское воспитание                | Подготовка и участие в мероприятиях, посвященных Дню города Судака                                 | Сентябрь                      |                         |
| 2        | Профессиональное воспитание           | Акция «Спасибо учителю!»                                                                           | Октябрь                       |                         |
| 3        | Гражданское воспитание                | Концертная программа «День народного единства – праздник всей страны!»                             | Ноябрь                        |                         |
| 4        | Семейное воспитание                   | Мероприятие, посвященное Дню матери                                                                | Ноябрь                        |                         |
| 5        | Правовое воспитание                   | Квест на знание государственной символики, приуроченный ко Дню Конституции Российской Федерации    | Декабрь                       |                         |
| 6        | Художественно-эстетическое воспитание | Участие воспитанников в украшении кабинета к Новому году                                           | Декабрь                       |                         |
| 7        | Духовно-нравственное воспитание       | Участие в мероприятиях, посвященных празднику Рождество                                            | Январь                        |                         |
| 8        | Патриотическое воспитание             | Акция «Письмо солдату»                                                                             | Февраль                       |                         |
| 9        | Семейное воспитание                   | Концертная программа «Мама – первое слово»                                                         | Март                          |                         |
| 10       | Гражданское воспитание                | День воссоединения Крыма с Россией. Участие в праздничных мероприятиях                             | Март                          |                         |
| 11       | Патриотическое воспитание             | «Судак в годы Великой Отечественной войны»: Освобождение Судака от немецко-фашистских захватчиков» | Апрель                        |                         |

|    |                                |                                                                                    |        |  |
|----|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
| 12 | Экологическое воспитание       | Экологическая акция «Очистим планету от мусора»                                    | Апрель |  |
| 13 | Здоровьесберегающее воспитание | Спортивно-развлекательная программа «Здоровое поколение»                           | Апрель |  |
| 14 | Патриотическое воспитание      | «Марафон Победы»                                                                   | Май    |  |
| 15 | Гражданское воспитание         | Участие в концертно-игровой программе, посвященной Международному Дню защиты детей | Июнь   |  |

**Руководитель**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(расшифровка)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

"Судакский ЦДЮТ" Городского Округа Судак, МБОУ ДОД, Потехина Елена Геннадиевна

24.02.24 12:59  
(MSK)

Простая подпись