

**Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

РЕКОМЕНДОВАНА  
решением методического совета  
МАОУ ДО г. Иркутска.  
«Дворец творчества»  
протокол № 1 от 06.09.2022

УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска  
«Дворец творчества»  
от 06.09.2022 № 105/2-ОД

А.М. Кутимский

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Первые шаги в каратэ-до»  
(ознакомительный, базовый уровень)**

**Адресат программы:** дети 5-8 лет  
**Срок реализации:** 2 года  
**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Составитель программы:**  
Мустафаев Вагиф Русланович,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

Иркутск, 2022

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Информационные материалы о программе .....	3
1.2. Направленность программы .....	3
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы .....	3
1.4. Отличительные особенности программы .....	4
1.5. Цель и задачи программы .....	4
1.6. Адресат программы .....	5
1.7. Срок освоения программы .....	6
1.8. Форма обучения .....	6
1.9. Режим занятий .....	6
1.10. Особенности организации образовательной деятельности .....	6
2. Комплекс основных характеристик образования .....	7
2.1. Объем программы .....	7
2.3. Планируемые результаты .....	11
3. Комплекс организационно-педагогических условий .....	11
3.2. Календарный учебный график .....	13
3.3. Аттестация учащихся. Оценочные материалы .....	13
3.4. Методические материалы .....	15
3.5. Иные компоненты .....	18
3.5.1. Условия реализации программы .....	18
3.5.2. Список литературы .....	19
3.5.3. Приложения .....	20
3.5.4. Воспитательный компонент программы .....	24
3.5.5. Календарно-тематический план .....	25

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Информационные материалы о программе**

Дополнительная общеразвивающая программа «Первые шаги в каратэ-до» (далее – программа) составлена на основе личного опыта работы составителя программы, с учётом опыта работы коллег в области физкультурно-спортивной направленности, материалов Интернет-ресурсов:

- Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. Ростов – на – Дону, 2005 г.
- Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997 г.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями;
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.
- Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества» от 01.03.2018.

Программа составлена с учётом локальных актов Учреждения, регламентирующих образовательную деятельность.

### **1.2. Направленность программы**

Физкультурно-спортивная.

### **1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено 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. К тому же боевые искусства активно пропагандируются СМИ, в том числе на телеэкранах множество кумиров, владеющих каратэ. В связи с этим дети проявляют интерес к данному единоборству.

Карате для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у детей физических навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Настоящая программа востребована родителями.

Традиционное каратэ не является спортом, соответственно не подразумевает предельных физических нагрузок и несет исключительно оздоровительный характер. Что

позволяет заниматься им, в отличие от других единоборств, с дошкольного возраста.

В процессе обучения, учащиеся получают представление о возникновении и развитии каратэ, знакомятся с терминологией, принципами каратэ и получают умения и навыки базовой техники каратэ (кихон, ката, кумитэ).

Практически все программы в этой области основной целью ставят - достижение максимально высоких спортивных результатов. На обучение по программе принимаются все желающие заниматься физической культурой в виде каратэ. Первостепенным в реализации программы является физическое и духовное совершенствование каждого ребенка посредством каратэ-до.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Уровень программы – ознакомительный для 1-го года обучения, базовый для 2-го года обучения.

Особенность программы в том, что:

- её содержание имеет оздоровительный характер;
- способствует развитию физических способностей у детей;
- прививает у детей интерес к физкультурно-спортивной деятельности;
- не требует от детей высших спортивных достижений;
- методика обучения основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности учащихся;

При реализации программы используется деятельностный подход в обучении.

*Программа предусматривает индивидуальный подход к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии. Личностно-ориентированное обучение позволяет создать ситуацию успеха для каждого учащегося. В настоящей программе определено оптимальное содержание программы по каратэ, которое могут освоить дети за период обучения.*

Обучение строится по принципу от простого к сложному, усложнение учебного материала для высокомотивированных детей. Для повышения эффективности образовательной деятельности используются *различные методы обучения*: словесный, наглядный, практический и *современные образовательные технологии*: личностно – ориентированная, технология развивающего обучения, обучение в сотрудничестве. Практический метод выступает как основной метод обучения. *Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.*

#### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических способностей, умений выполнять приёмы техник каратэ-до.

**Задачи:**

**Образовательные**

*Обучить:*

- базовой технике каратэ-до как основе формирования потребности в регулярных занятиях спортом;
- способам профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья во время соревнований и в повседневной жизни.

**Развивающие**

*Развивать:*

- потребность к самообразованию, физическому самосовершенствованию;
- умения и навыки выполнять приёмы каратэ-до.

**Воспитательные**

*Способствовать воспитанию:*

- стремления к здоровому образу жизни;
- потребности к активной жизненной позиции;
- коммуникативной компетентности.

## **Задачи по годам обучения**

### **1 год обучения**

#### **Образовательные**

##### *Познакомить*

- с историей возникновения и развития каратэ-до;
- терминологией каратэ-до;
- техникой безопасности на занятиях;

##### *Обучить:*

- технике каратэ-до соответствующей 10-9 КЮ.

#### **Развивающие**

##### *Развивать:*

- физические способности, выносливость.
- ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения;
- выполнять программу 10-9 кю, в том числе: ката, кумитэ, кихон.

### **2 год обучения**

#### **Образовательные:**

- познакомить учащихся с культурными традициями стран Юго-Восточной Азии;
- закрепить знания по терминологии каратэ-до, техники безопасности при выполнении приёмов каратэ;
- обучить технике каратэ-до соответствующей: желтому и оранжевому; зеленому и красному поясу (8-7, 6-5 КЮ).

#### **Развивающие**

##### *Развивать у учащихся:*

- физические способности;
- умения и навыки:
  - физические упражнения с большой нагрузкой;
  - несложные приемы программы 8 и 7КЮ, 6-5 КЮ, в том числе: ката, кумитэ, кихон.

### **Воспитательные для 1-го и 2-го годов обучения**

#### *Способствовать*

- *воспитанию:*
  - стремления к здоровому и безопасному образу жизни;
  - выдержки, выносливости, настойчивости, уверенности в себе;
  - уважении к старшим;
  - представления о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического);
- формированию коммуникативной компетенции

*Планируемые результаты соответствуют цели и задачам: у учащихся формируются вышеперечисленные знания, умения и навыки. Планируемые результаты представлены в п.2.3 программы.*

### **1.6. Адресат программы**

Программа адресована детям 5-8 лет. *Условия приема детей, система набора в группы:* на программу принимаются все дети указанной возрастной категории, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Количественный состав определяется в соответствии с положением о комплектовании групп, количеством групп: от 12 до 20 человек с учётом требований по выполнению муниципального задания.

*Принцип комплектования групп:* состав группы – постоянный разновозрастной. Такое комплектование групп позволяет реализовать взаимообучение детей, наставничество: дети постарше помогают обучить младших по возрасту по отношению к ним. Содержание программы позволяет учитывать возрастные и психологические особенности детей. Возраст 5-6 лет — это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются все моменты становления «Я» позиции. Важным показателем этого возраста 5-6 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим. Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила.

7 год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Мышление в этом возрасте характерно переходом от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода — к словесному мышлению.

### **1.7. Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года, 72 недели, 18 месяцев, 432 часа, реализуется с 10.09.2022 по 31.05.2023 учебный год. В дни летних каникул реализуется краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа за рамками настоящей программы.

### **1.8. Форма обучения**

Очная.

### **1.9. Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю, 216 часов в год). Перерыв между занятиями 10 минут. Академический час для детей дошкольников – 30 минут.

### **1.10. Особенности организации образовательной деятельности**

Образовательная деятельность организована в традиционной форме групповых занятий с учетом индивидуальных особенностей детей.

Программа предусматривает самостоятельную (домашнюю) работу учащихся. Для проверки освоения программы, предусмотрен текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации, а для привлечения детей и большего интереса соревновательный и игровой процессы.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

Для создания развивающей образовательной среды на учебных занятиях используются интерактивные методы обучения: мастер-класс, конкурс, а также современные образовательные технологии: лично – ориентированная технология, развивающее обучение. *Методическое описание программы представлено в п.3.4. программы*

Одной из основных особенностей данной программы является многократное повторение тем учебных занятий для закрепления запоминаемого материала и его прочного сохранения в памяти учащихся. Повторение — важнейшее условие овладения знаниями, умениями, навыками каратэ-до. Теоретические знания поясняются в процессе практических упражнений – при выполнении упражнений, техник каратэ.

В ходе реализации программы проводится входной и текущий контроль, итоговая аттестация. В начале реализации программы проводится входной контроль. *Подробно контроль и аттестация представлены в п.3.3 программы.*

## 2. Комплекс основных характеристик образования

### 2.1. Объем программы

Общий объем программы - 432 часа, из них:

- 1 год обучения - 216 часов;
- 2 год обучения - 216 часов.

### 2.2. Содержание программы

№	Содержание тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1 год обучения</b>				
<b>Раздел 1. Теория – 6 часов</b>				
1	Тема 1.1. Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-До	4		4
<p>Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан) ГичинФунакоши, биографические сведения о его жизни. Рост популярности каратэ в Японии, великие мастера. История восточных боевых искусств. Развитие школ по восточному единоборству в России. Каратэ Шотокан, Ушу, Айкидо, Каратэ киокушинкай. Комплекс моральных принципов. Психофизическая регуляция личности.</p> <p><b>Бусидо</b> (яп. 武士道 <i>буси-до</i>, «путь воина») — кодекс самурая, свод правил, рекомендаций и норм поведения истинного воина в обществе, в бою и наедине с собой, воинская мужская философия и мораль, уходящая корнями в глубокую древность. <i>Бусидо</i>, возникшее изначально в виде принципов воина вообще, благодаря включенным в него этическим ценностям и уважению к искусствам в XII—XIII вв., с развитием класса самураев, как благородных воинов, срослось с ним и окончательно сформировалось в XVI—XVII вв. уже как кодекс самурайской этики.</p>				
2	Тема 1.2. Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.	2		2
<p>Единоборства сётокан каратэ-до всегда связаны с повышенным риском травматизма. Вводные положения техники безопасности во время занятий в зале направлена. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.</p>				
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 100 часов</b>				
3	Тема 2.1. Развитие гибкости		24	24
<p>Гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в плечевых суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч. Контрольные измерения гибкости.</p>				
4	Тема 2.2. Силовые упражнения		24	24
<p>Сущность понятия «Силовые упражнения». Комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Основные принципы силовых упражнений. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.</p>				
5	Тема 2.3. Упражнения на выносливость		24	24

Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.				
6	Тема 2.4. Развитие координации		8	8
Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.				
7	Тема 2.5. Развивающие игры		20	20
Развивающие игры неотъемлемая часть тренировок при работе с детьми, соревновательный процесс, придает дополнительный стимул и интерес к процессу тренировок.				
<b>Раздел 3. Техническая подготовка – 74 часа</b>				
8	Тема 3.1. Кихон		30	30
<b>10КЮ.</b> В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ АГЭ - УДЭ - УКЭ В дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ в кйба-дачи: ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ <b>9КЮ.</b> В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ УЧИ - УДЭ - УКЭ В дзенкуцу-дачи камаэ: в кйба-дачи:МАЭ-ГЭРИ ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ				
9	Тема 3.2. Кумитэ		10	10
10 КЮ. ГохонКумитэ 2 варианта ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН в дзенкуцу-дачи АГЭ - УКЭ и на 5-й шаг УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий удар ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу-дачи ДЗЮН УКЭ: 9 КЮ. ГохонКумитэ 2 варианта ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН в дзенкуцу-дачи АГЭ - УКЭ и на 5-й шаг УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий удар ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу-дачи ДЗЮН УКЭ: - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ - УКЭ и на 5-й раз после блока удар ГЯКУ - ЦУКИ –чудан				
10	Тема 3.3. КАТА		34	34
<b>КАТА</b> <b>10КЮ</b> ТАЙ КИЁКУ СЕДАН <b>9КЮ</b> ХЭИАН СЕДАН				
<b>Раздел 4. Психологическая подготовка – 20 часов</b>				
11	Тема 4.1. Истории великих мастеров и другие рассказы	4		4
Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан) ГичинФунакоши, биографические сведения о его жизни «величайший действующий мастер каратэ» президент международной федерации Шотокан (сетокан) каратэ-до (карате-до) КанадзаваХирокадзу, биографические сведения о его жизни.				
12	Тема 4.2. Упражнения для развития силы духа самоконтроля		16	16
Сила духа – это способность человека заставить себя что-то делать через «не могу». Именно она является основным движущим фактором при достижении поставленной цели. Именно она зачастую становится причиной последнего усилия для достижения победы, когда уже стандартные физические возможности				



полностью истощены.				
Самоконтроль — способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение.				
<b>Раздел 5. Участие в соревнованиях – 14 часов</b>				
13	Тема 5.1. Упражнения по соревновательной технике		12	12
Комплекс соревновательных упражнений Кихон. Комплекс соревновательных упражнений Кумитэ. Комплекс соревновательных упражнений Ката.				
14	Тема 5.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений.		2	2
Показательные выступления по Каратэ-до.				
<b>Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа</b>				
15	Промежуточная аттестация.		2	2
Проведение мониторинга оценки уровня освоения программы- уровень сформированности планируемых результатов				
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>
<b>2-ой год обучения</b>				
№	Содержание тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Раздел 1. Теория</b>				
1	Тема 1.1. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	6		6
Боевые искусства Юго-Восточной Азии. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии.				
2	Тема 1.2. Техника безопасности	2		2
Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах.				
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 80 часов</b>				
3	Тема 2.1. Развитие гибкости		14	14
Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости.				
4	Тема 2.2. Силовые упражнения		24	24
Силовые упражнения. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.				
5	Тема 2.3. Упражнения на выносливость		20	20
Выносливость. Бег, прыжки, игры.				
6	Тема 2.4. Страховки при падении		8	8
Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках.				
7	Тема 2.5. Развивающие игры		14	14
Развивающие игры неотъемлемая часть тренировок при работе с детьми, соревновательный процесс, придает дополнительный стимул и интерес к процессу тренировок.				
<b>Раздел 3. Техническая подготовка – 110 часов</b>				
8	Тема 3.1. Кихон		40	40
<b>8КЮ</b> в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН. ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН. АГЭ-УКЭ СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ:МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО-ГЭРИ кэкоми				
<b>7 КЮ</b> -в дзенкуцу-дачи:				

-в кокуцу – дачи: -в дзенкуцу-дачи камаз: -в дзенкуцу-дачи камаэ: -в киб-дачи: - ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН - ГякУ – ЦУКИ – ЧУДАН. - АГЭ – УКЭ, ГЖУ – ЦУКИ – ЧУДАН. - СОТО – УДЭ – УКЭ, ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН. - УЧИ – УДЭ – УКЭ, ГякУ – ЦУКИ – ЧУДАН. - ГЭДАН – БАРАЙ, ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН. - СЮТО – УКЭ - МАЭ – ГЭРИ – МАВАСИ – ГЭРИ - ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ - ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ				
9	Тема 3.2. Кумитэ		30	30
<b>8КЮ</b> Гохонкумитэ 2 варианта ТОРИ: УКЭ: ТОРИ: УКЭ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ – ДЗЁДАН в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг последзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН с кий в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ и на 5-й раз после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ – ЧУДАН. <b>7КЮ</b> Санбон – кумитэ 2 варианта - ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН - ЦУКИ – ЧУДАН, МАЭ – ГЭРИ отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ – УКЭ, СОТО – УДЭ – УКЭ, ГЭДАН – БАРАЙ и контратакует ГякУ – ЦУКИ – ЧУДАН. УКЭ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами ДЗЮН – ЦУКИ – ДЗЁДАН, ДЗЮН – ЦУКИ – ЧУДАН, МАЭ – ГЭРИ отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ – УКЭ, УЧИ – УДЭ – УКЭ, ГякУ ГЭДАН -ТОРИ – УКЭ: - БАРАЙ и контратакует ОЙ- ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН.				
10	Тема 3.3. Ката		40	40
8 КЮ. ХЭИАН СЕДАН 7 КЮ ХЭИАН СЕДАН. 2. ХЭИАН НИДАН				
<b>Раздел 4. Участие в соревнованиях – 18 часов</b>				
11	Тема 4.1. Упражнения по соревновательной технике		14	14
Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кихон 6КЮ, 5КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кумитэ 6КЮ, 5КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Ката 6КЮ, 5КЮ.				
12	Тема 4.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений.		4	4
Подготовка к показательным выступлениям. Тренировочные занятия				
<b>Раздел 5. Итоговое занятие</b>				
13	Тема 5.1. Итоговая аттестация		2	2
Проведение мониторинга оценки уровня освоения программы- уровень сформированности планируемых результатов				
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>

## 2.3. Планируемые результаты 1 год обучения

*Знания:*

- истории и традиций каратэ-до;
- программы 10-9 кю;
- техники безопасности;
- терминологии карат.

*Умения и навыки:*

- ориентироваться в пространстве;
- выполнять:
  - несложные физические упражнения;
  - программу 10-9 кю, в том числе: ката, кумитэ, кихон.

## 2 год обучения

*Знания:*

- традиций каратэ-до, культурные традиции стран Юго-Восточной Азии;
- программы 8-7 кю, 6-5 КЮ;
- терминологии каратэ;
- техники безопасности.

*Умения и навыки выполнять:*

- физические упражнения с большой нагрузкой;
- программу 8-7 КЮ, 6-5 КЮ, в том числе: ката, кумитэ, кихон

## 3. Комплекс организационно-педагогических условий

### 3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1 год обучения</b>					
<b>Раздел 1. Теория – 6 часов</b>					
1.	Тема 1.1 Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-До	4		4	
2.	Тема 1.2. Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.	2		2	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 100 часов</b>					
3.	Тема 2.1. Развитие гибкости		24	24	
4.	Тема 2.2. Силовые упражнения		24	24	
5.	Тема 2.3. Упражнения на выносливость		24	24	
6.	Тема 2.4. Развитие координации		8	8	
7.	Тема 2.5. Развивающие игры		20	20	
	<b>Итого по разделу</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	
<b>Раздел 3. Техническая подготовка – 74 часа</b>					
8.	Тема 3.1. Кихон		30	30	
9.	Тема 3.2. Кумитэ		10	10	
10.	Тема 3.3. Ката		34	34	
	<b>Итого по разделу</b>		<b>74</b>	<b>74</b>	

<b>Раздел 4. Психологическая подготовка – 20 часов</b>					
11.	Тема 4.1. Истории великих мастеров и другие рассказы	4		4	
12.	Тема 4.2. Упражнения для развития силы духа самоконтроля		16	16	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
<b>Раздел 5. Участие в соревнованиях – 14 часов</b>					
13.	Тема 5.1. Упражнения по соревновательной технике		12	12	
14.	Тема 5.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений		2	2	
	<b>Итого по разделу</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	
6	<b>Раздел 6. Итоговое занятие - 2 часа</b>				
15.	Тема 6.1. Промежуточная аттестация		2	2	Собеседование, нормативы, наблюдение
	<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>	
<b>2 год обучения</b>					
№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>Раздел 1. Теория – 6 часов</b>					
1.	Тема 1.1. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	4		4	
2.	Тема 1.2. Техника безопасности	2		2	
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 80 часов</b>					
3.	Тема 2.1. Развитие гибкости		14	14	
4.	Тема 2.2. Силовые упражнения		24	24	
5.	Тема 2.3. Упражнения на выносливость		20	20	
6.	Тема 2.4. Страховки при падении		8	8	
7.	Тема 2.5. Развивающие игры		14	14	
	<b>Итого по разделу</b>		<b>80</b>	<b>80</b>	
<b>Раздел 3. Техническая подготовка – 110 часов</b>					
8.	Тема 3.1. Кихон		40	40	
9.	Тема 3.2. Кумитэ		30	30	
10.	Тема 3.3. Ката		40	40	
	<b>Итого по разделу</b>		<b>110</b>	<b>110</b>	
<b>Раздел 4. Участие в соревнованиях – 18 часов</b>					
11.	Тема 4.1. Упражнения по соревновательной технике		14	14	
12.	Тема 4.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений		4	4	
	<b>Итого по разделу</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>Раздел 5. Итоговое занятие – 2 часа</b>					
13.	Тема 5.1. Итоговая аттестация		2	2	Собеседование, нормативы, наблюдение
	<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>	

### 3.2. Календарный учебный график

#### 1 год обучения

Всего часов на 1 год обучения – 216 часов, из них на теорию- 10 часов, на практику – 206 часов.

Дни недели: вторник, четверг, суббота

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Кол-во часов на 1 группу	18	26	26	26	20	24	26	26	24
Промежуточная аттестация									Собеседование, нормативы, упражнения, наблюдение
Объём	216 часов на 1 группу								

#### 2 год обучения

Всего часов на 1 год обучения – 216 часов, из них на теорию - 6 часов, на практику – 210 часов.

Дни недели: вторник, четверг, суббота

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Кол-во часов на 1 группу	18	26	26	26	20	24	26	26	24
Итоговая аттестация									Собеседование нормативы, упражнения, наблюдение
Объём	216 часов на 1 группу, на 2 группы – 432 часа								

### 3.3. Аттестация учащихся. Оценочные материалы

#### Виды контроля и аттестации

**Входной контроль** - в начале учебного года;

**Текущий контроль** – тематический контроль (по темам, разделам);

**Промежуточная аттестация** – в конце первого года обучения;

**Итоговая аттестация** – после завершения изучения содержания всей программы в конце учебного года.

#### Формы контроля и аттестации

**Входной контроль:** состояние здоровья (справка от врача педиатра о допуске к занятиям). Тестирование физических способностей - оценочные материалы в приложении 1 п.3.5.4.

**Форма фиксации:** запись в журнале.

**Критерии оценки:** допуск; не допуск.

**Текущий контроль:** наблюдение, беседа, практические упражнения – выполнение элементов техник, техник

**Форма фиксации:** лист диагностики.

В течение учебного года идёт текущий контроль роста физических способностей учеников, по направлениям:

- Отжимание;
- Пресс;
- Приседание;
- Гибкость.

**Наблюдение.** Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся, при выполнении ими строго регламентированных упражнений с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

**Беседа.** Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия, по разделу. Вопросы определяются исходя из изученного теоретического материала, ошибок учащихся при выполнении упражнений.

Беседу педагог может использовать как форму контроля в следующих случаях:

- в первой части занятия, когда стоит задача повторить изученный ранее материал;
- по ходу занятия, когда педагог видит, что учащийся допускает ошибки при выполнении упражнений;
- в конце учебного занятия – при закреплении учебного материала, разборе ошибок при выполнении упражнений.

**Промежуточная/итоговая аттестация:**

В качестве диагностики, учащиеся проходят промежуточную/итоговую аттестацию в конце учебного года.

Теоретические знания проверяются в форме беседы.

Диагностика практических умений и навыков проводится с учётом международной программы Федерации SKIF, адаптированной к дополнительному образованию детей.

**Промежуточная аттестация:** зачёт: по теоретической подготовка – собеседование по вопросам в соответствии с планируемыми результатами, практическая подготовка – наблюдение за выполнением практических упражнений по технике каратэ-до в соответствии с 1-ым годом обучения.

**Итоговая аттестация:** экзамен: по теоретической подготовка – собеседование по вопросам в соответствии с планируемыми результатами, практическая подготовка – наблюдение за выполнением практических упражнений по технике каратэ-до в соответствии со 2-ым годом обучения.

**Контроль за ОФП и СФП** при проведении промежуточной и итоговой аттестации проводится в форме тестирования физических способностей в соответствии с нормативами (приложение 1 п.3.5.4)

Для промежуточной/итоговой аттестации используются упражнения международной программы Федерации SKIF: Кихон, Ката, Кумитэ, адаптированные к условиям настоящей программы.

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия в соответствии с листом диагностики (Приложение 3 п.3.5.4.).

Мониторинг планируемых результатов проводится согласно критериям, указанным в листах диагностики, в соответствии с планируемыми результатами (Приложение 2 п.3.5.3.).

Листы диагностики уровня теоретической подготовки учащихся и уровня сформированности практических навыков – в Приложении 3 п.3.5.3.

Критерии оценки планируемых результатов к промежуточной и итоговой аттестации – в Приложении 2 п.3.5.4.

По результатам промежуточной и итоговой аттестации по представлению результатов выполнения учащимися приёмов техник каратэ Федерация по каратэ может определить пояс, соответствующий определённому КЮ.

*При использовании дистанционных технологий* контроль и аттестация проводится с помощью сервисов видеосвязи или просмотром видеофайлов. Учащийся получает задание по программе (Кихон, Ката, Кумитэ) и выполняет в домашних условиях на камеру. Педагог просматривает видео и оценивает с учетом критериев, указанных выше.

### **3.4. Методические материалы**

Взросление является непрерывным процессом, и дети, находящиеся на различных его стадиях, значительно отличаются друг от друга. Поэтому образовательная программа должна соответствовать всем возрастным периодам. Особое место занимает возраст детей 5-7 лет. Дети этого возраста чрезвычайно активны и любознательны, склонны к вспышкам активности. Они обладают гибкостью и способны быстро восстанавливаться как физически, так и эмоционально. Хорошо контролируют крупные мышечные группы, находятся в поиске поведенческих моделей, с радостью реагируют на поддержку и похвалу. Исходя из данной характеристики этого возраста, необходимо организовывать простые виды активной деятельности, чередующиеся с периодами отдыха или спокойными физическими упражнениями. Необходимо выполнять упражнения, развивающие такие основные физические данные, как координация, равновесие, способность менять направление движения и т.д.

Важно проводить упражнения, развивающие крупные мышечные группы, например, бег, прыжки, удары ногами, руками и т.д. Поддерживать твердую дисциплину, постоянно подчеркивая необходимость соблюдать простые и ясные правила (особенно правила безопасности). Поощрять за старательность и сотрудничество больше, чем за достигнутые результаты.

Постоянный контроль над развитием детей осуществляется на уроках (оценка и анализ), а также при аттестации в 1-м и во 2-м полугодиях.

#### **Виды и формы занятий:**

- учебное занятие;
- игра;
- соревнования.

#### **Форма организации образовательной деятельности детей:**

- фронтальная;
- индивидуальная;
- парная, групповая.

#### **Методы обучения:**

- словесный - метод обучения, при котором источником передаваемых знаний является *слово*. Рассказ, Объяснение, лекция. Необходимость использовать эти методы на спортивных занятиях, объясняется тем, что просто скопировать действия учителя с первого раза невозможно, необходимы пояснения, к тому же в программе заложен теоретический материал;

- наглядный - метод обучения при котором источником передаваемых знаний является *наглядный* материал, это личный показ, показ картинок, видео или использование в качестве примера лучшего ученика;

- метод строго-регламентированного упражнения - основной метод обучения любому физическому действию, на любом тренировочном занятии. Из названия исходит, что конкретное упражнение из конкретного специфичного вида, можно выполнить только соответствующим образом и никак иначе!).

#### **Образовательные технологии:**

**Технология личностно-ориентированного обучения** (И.С. Якиманская) сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка). *Цель* технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Задача педагога – не «давать» материал, а пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка. В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения. Содержание, методы и приёмы личностно-ориентированной технологии обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребёнка. В результате взаимодействия с образовательной средой учащийся приобретает опыт, рефлексивно трансформируемый им в умения и навыки. Усвоенные им способы деятельности, понимание смысла изучаемого материала, самоопределение относительно нее и личное информационное и “знаниевое” приращение ученика. Общее отрефлексированное знание учащегося включает в себя совокупность следующих компонентов:

- «знаю что» (информация о содержании своего знания и незнания);
- «знаю как» (информация об усвоенных действиях, относящихся к способам рождения, развития и преобразования знания);
- «знаю зачем» (понимание смысла информации и деятельности по ее получению);
- «знаю я» (самоопределение себя относительно данного знания и соответствующей информации). Реализуется принцип: «я знаю – я умею»

**Технология развивающего обучения.** *Технология развивающего обучения* - это такое обучение, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

В современной педагогике различают следующие группы качеств личности:

ЗУН – знания, умения, навыки;

СУД – способы умственных действий;

СУМ – самоуправляющие механизмы личности;

СЭН – эмоционально-нравственная сфера;

Все они взаимосвязаны и представляют сложнейшую динамически развивающуюся целостную структуру. Индивидуальные различия определяют уровень развития той или иной группы качеств.

Технология развивающего обучения направлена на целостное гармоничное развитие личности, где проявляется вся совокупность ее качеств: ЗУН + СУД + СУМ + СЭН + СДП

Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую учащийся может выполнить с помощью педагога.

**Технология обучения в сотрудничестве** позволяет обучать детей по программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях по ГО. Учащиеся разбиваются на пары по 2 человека. Паре определяется задание, которое они выполняют, в последствии учащиеся проводят самоанализ своей игры. Педагог наблюдает за деятельностью учащихся, оказывает адресную помощь во время игры, самоанализа учащимися игры, анализирует итоги игры пар, отмечая правильность хода или его ошибочность, что особенно эффективно для усвоения нового материала каждым ребенком.



**Технология игрового обучения** – это совокупность разнообразных методов, средств и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Использование **игровых технологий** на учебных занятиях способствует расширению кругозора учащихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение, так как создается благоприятная и радостная атмосфера. Благодаря этому решение задач по воспитанию, формированию и развитию личности ребенка будет проходить более естественно и ненавязчиво. Игровые формы выбираются с учетом психолого-педагогических и возрастных особенностей детей, проводятся как групповые, так и индивидуальные. Игровые познавательные ситуации проводятся комбинированным способом, чередуя элементы практической новизны с игровыми и творческими навыками, а также с воспитательными мероприятиями.

#### **Организация образовательной деятельности с использованием дистанционных технологий:**

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог обеспечивает регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля. До родителей (законных представителей) учащихся разрабатываются инструкции/памятки о реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с указанием:

- адресов электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;
- логин и пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);
- режим и расписание дистанционных занятий;
- формы контроля освоения программы;
- средства оперативной связи с педагогом

Образовательная деятельность организовывается в соответствии с расписанием.

#### **Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:**

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных Интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- контрольные задания.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, перед учащимися обозначаются правила работы и взаимодействия. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Для проведения занятий используются следующие способы:

- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет;
- проведение практических занятий: видеозапись мастер-класса педагога, видеозапись выполненной работы учащимися.

**Кейс-технологии.** Самостоятельное изучение учащимися учебно-методических материалов, представленных в форме кейса и включающих в себя теоретический и практический материал.

**On-line консультации** проводятся педагогом с помощью электронной почты.

**Здоровьесберегающая деятельность** – система по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей, представлены в виде комплексов упражнений и подвижных игр для физкультминутки, отсутствие физических перегрузок, благоприятная морально-этическая обстановка на занятиях

Главные идеи программы – от простого к сложному, **продвижения вперед и возвращения к пройденному**, ориентация на успех.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов**:

**Принцип развивающей** деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

**Принцип активной включенности** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны.

**Принцип доступности**, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- **принцип психологической комфортности** – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- **принцип минимакса** – обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- **принцип вариативности** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Построение, приветствие, сообщение задачи занятия. Служит для концентрации и привлечения внимания обучающихся, настроя на рабочий лад.
2. Разминка. Подготовка функциональных систем организма к нагрузкам основной части занятия.
3. Основная часть. Изучение, повторение учебного материала в соответствии с КТП.
4. Заключительная часть. ОФП, Игра, заминка, динамические упражнения. Служит для постепенного снижения физического тонуса, перехода функциональных систем в обычный режим работы (снижение ЧСС, восстановление дыхания и др.)
5. Подведение итогов.

**Методические пособия и разработки (на электронном носителе)**

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст]:.- М.: МГИУ, 2001.
3. Абросимов, Дмитрий Безопасность в городе, или Самооборона для умных / Дмитрий Абросимов. - М.: Крылов, 2011. – 210 с.

**Методические разработки педагога**

1. Педагогический проект «Образовательный видеоблог на YouTube («Тренер Вагиф»)). (принят и рекомендован к реализации решением методического совета от 01.03.2022, протокол МС № 7, утверждён приказ от 01.03.2022 № 25/4-ОД).
2. Конспекты к открытым учебным занятиям к отдельным темам учебного плана.
4. Оценочные материалы.

### **3.5. Иные компоненты**

#### **3.5.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале, на базе «Дворца Творчества». Помещение (учебный кабинет) оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий, оборудованный в соответствии с санитарными нормами:

- Одна стена зала оборудована зеркалами – 3 шт.;
- Скакалки– 10 шт.;
- Ячейки для сменной обуви – 20 шт.;
- Шкаф для хранения аптечки и необходимого инвентаря для занятий – 1 шт.;
- Скамья для отдыха – 1шт.;
- Турник.

**Необходимы:**

- Координационные лестницы – 3 шт.;
- Набивные мячи;
- Татами.

**Информационное обеспечение**

1. Методическая (п.3.4) и специальная (п.3.5.2) литература.
2. Интернет-ресурсы:
  - <https://multiurok.ru/index.php/files/zaniatiia-karate-dlia-doshkolnikov.html> (дата обращения 19.05.2022);
  - <https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/metodika-trenirovki-detey-po-karate/> (дата обращения 19.05.2022).

Данными Интернет-ресурсами учащиеся могут воспользоваться в домашних условиях при наличии на компьютере выхода в интернет.

**Кадровое обеспечение**

Дополнительную общеразвивающую программу «Первые шаги в каратэ-до» реализовывает Мустафаев Вагиф Русланович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

**Условия использования дистанционных образовательных технологий**

*Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий* – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.  
*Дистанционные технологии представлены в п.3.4 программы.*

**3.5.2. Список литературы**

1. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса) [Текст]: Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
2. Зверев С.М. Спортивные кружки и секции. [Текст]: Программы. Для внешкольных учреждений. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств [Текст]: – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
4. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. [Текст]: Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей / Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] – М.: «Просвещение», 1977. (ресур библиотеки ИРКПО)

6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев [Текст] – Махачкала, 1997.
7. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ [Текст] – Тезисы докл. XV Всеросс. научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 2005.

### 3.5.3. Приложения

- Приложение 1. Оценочные материалы.
- Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов.
- Приложение 3. Листы диагностики.

## Приложение 1

### Оценочные материалы

#### По физической подготовке для входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Год обучения (возраст)	отжимание			пресс			приседание			«складка»			«шпагат»
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
1 год (5-6 лет)	<10	10	>15	15	20	>20	<22	24	>25	<2	3	>3	показать
2 год (6-7 лет)	<20	20	>25	<25	25	>30	<25	30	>30	<3	4	>5	10 см

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

*Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание).* Исходное положение упор лежа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

*Подъем корпуса лёжа на спине (пресс).* Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

*Приседание.* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

*«Складка».* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

*«Шпагат»* ребёнок должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный).

### Промежуточная аттестация Теоретическая подготовка

#### Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний 1-го года обучения.

1. История и традиции единоборства Сётокан каратэ-до. Основатель стиля, основатель федерации. (1-4 балла)
2. Техника безопасности во время занятий в зале, соревнований, повседневной жизни. (1-4 балла)

### **Знание терминов:**

1. Сюта дзёдан-укэ это...
2. Сюто ёко гаммэн-ути это...
3. Хэйко-дати это...
4. Сюто маэ маваси-укэ это...

Знание программы 10-9 кю проверяется во время выполнения практических заданий.

### **Уровень практической подготовки (для зачёта на ученический КЮ)**

#### *Промежуточная аттестация*

*Диагностика практических умений и навыков* проводится по международной программе Федерации SKIF, адаптированные к содержанию программы.

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия. Шаблоны критериев оценки планируются в результате в Приложении 2 п. 3.5.4.

**Форма фиксации результатов: результаты фиксируются в листах диагностики Приложение 3 п.3.5.4..**

При использовании дистанционных технологий контроль и аттестация проводится с помощью сервисов видеосвязи или просмотром видеофайлов.

Учащийся получает задание по программе (Кихон, Ката, Кумитэ) и выполняет в домашних условиях на камеру.

Педагог просматривает видео и оценивает с учетом критериев, указанных выше.

### **Итоговая аттестация**

#### **Теоретическая подготовка**

#### **Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний 2-го года обучения.**

Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний 2-го года обучения.

1. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии. (1-3 балла)
2. Традиции единоборства Сётокан каратэ-до. (1-3 балла)
3. Как каратэ влияет на развитие человека? (1-3 балла)

### **Знание терминов:**

1. Сюта дзёдан-укэ это...
2. Сюто ёко гаммэн-ути это...
3. Хэйко-дати это...
4. Сюто маэ маваси-укэ это...

Знание программы 8-7 проверяется во время выполнения практических заданий

### **Уровень практической подготовки (для экзамена на 7-8 КЮ)**

#### *Итоговая аттестация*

*Диагностика практических умений и навыков* проводится по международной программе Федерации SKIF, адаптированные к содержанию программы.

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия. Шаблоны критериев оценки планируются в результате в Приложении 2.

**Форма фиксации результатов: результаты фиксируются в листах диагностики Приложение 3 п.3.5.4.**

При использовании дистанционных технологий контроль и аттестация проводится с помощью сервисов видеосвязи или просмотром видеофайлов.

Учащийся получает задание по программе (Кихон, Ката, Кумитэ) и выполняет в домашних условиях на камеру.

Педагог просматривает видео и оценивает с учетом критериев, указанных выше.

## **Приложение 2**

### **Критерии оценки планируемых результатов**

#### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки**

**Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний 1-го года обучения соответствуют уровню баллов:**

8-6 баллов – высокий уровень;

5-4 балла – средний уровень;

3-0 баллов – низкий уровень.

- **высокий уровень** – освоен практически весь объем знаний, учащийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;
- **средний уровень** – объем освоенных знаний составляет более ½, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- **низкий уровень** – учащийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой.

**Критерии оценки уровня практической подготовки  
(для экзамена на ученический КЮ)**

**Баллы: 1балл и 0 баллов**

Для оценки освоения учащимися техник каратэ, они должны пройти экзамен на ученический КЮ, в программе предусмотрены уровни КЮ с 9 по 4 и соответствующие им пояса. Общее количество баллов записывается в «Лист диагностики уровня сформированности практических и навыков» в приложении 2 критерий «Техники каратэ»

Экзамен проходит по международной программе SKIF и включает в себя Кихон, Ката, Кумитэ, обучение которым предусмотрено в данной ДОП

**Кихон** – базовая техника. Учащиеся выполняют простейшие приёмы в движении вперед либо назад.

- **1 балл** – учащийся знает все приёмы, выполняет их в низких стойках с хорошей концентрацией. Допускается 1 грубая ошибка (замена элемента, стойки и т.п) либо не более 3х ошибок в технике выполнения.

- **0 баллов** – учащийся путается в приёмах: более 3-х грубых ошибок. Либо допускает большое количество технических ошибок.

**Ката** – бой с воображаемым противником. Комплекс упражнений (защит и атак) по определенной, строго регламентированной форме.

- **1 балл** – учащийся выполняет форму, допускается 1 грубая ошибка (замена элемента, стойки и т.п.) либо не более 3х ошибок в технике выполнения.

- **0 баллов** – учащийся не может выполнить форму: более 2-х грубых ошибок. Либо допускает большое количество технических ошибок.

**Кумитэ** – работа в парах. Тори атакует. Укэ защищается.

- **1 балл** – учащийся знает формы, выполняет их в низких стойках с хорошей концентрацией. Атаки резкие и направлены строго в соперника. Защита своевременная и эффективная. Допускается 1 грубая ошибка (замена элемента, стойки и т.п.) либо не более 3х ошибок в технике выполнения.

- **0 баллов** – учащийся не может выполнить формы, путается в приёмах, допускает более 2-х грубых ошибок. Либо допускает большое количество технических ошибок.

**Соответствие уровня баллам:**

«3б» - высокий уровень;

«2б» - средний уровень;

«1б» - низкий уровень.

**Соотношение процентов к уровню освоения ДОП:**

До 50%- низкий уровень;

51-69% - средний уровень;

70-100% - высокий уровень

Листы диагностики

1 год обучения

Лист диагностики уровня теоретической подготовки учащихся

Учебный год 2022-2023 уч. г. \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№	Фамилия имя учащегося	История каратэ-до	Традиции каратэ-до	Программа 10-9 кю.	Терминология каратэ	Технику безопасности	Количество		Уровень
							баллы	%	

Лист диагностики уровня сформированности практических навыков

Учебный год 2022-2023 уч. г. \_\_\_\_\_

Название ДОП \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№	Фамилия имя учащегося	Критерии						Количество		Уровень		
		Ориентирование в пространстве	Физические способности				Техники в каратэ		Баллы		%	
			отжимание	пресс	приседание	«складка»	«шпагат»	ката				кумитэ

2 год обучения

Лист диагностики уровня теоретической подготовки учащихся

Учебный год 2022-2023 уч. г. \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№	Фамилия имя учащегося	Традиции каратэ-до	Культурные традиции стран юго-восточной Азии	Программа 8-7, 6- 5 кю.	Терминология каратэ	Техника безопасности	Количество		Уровень
							баллы	%	

Лист диагностики уровня сформированности практических навыков (для экзамена)

Учебный год 2022-2023уч. г \_\_\_\_\_  
 Название ДОП \_\_\_\_\_  
 Год обучения: \_\_\_\_\_  
 Группа \_\_\_\_\_

№	Фамилия имя учащегося	Критерии						Количество		Уровень	
		Физич. упраж с большой нагрузкой	программа 8-7 КЮ			программа 6-5 КЮ			Баллы		%
			ката	кумитэ	кихон	ката	кумитэ	кихон			

### 3.5.4. Воспитательный компонент программы

В процессе обучения и воспитания осуществляется формирование и развитие личностных качеств у учащихся, проявляющихся в:

- осознании ценности здорового и безопасного образа жизни.
- стремлении к здоровому и безопасному образу жизни;
- выдержке, выносливости, настойчивости, уверенности в себе;
- уважении к старшим;
- представлении о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического);
- умении общаться и сотрудничать с другими детьми, взрослыми в процессе совместной деятельности, работать в команде.

На учебных занятиях и вне их создаются условия для самореализации и саморазвития каждого ребёнка посредством личностных проб в совместной деятельности и социальных практик.

Для детей подросткового возраста создаются условия для профессионального самоопределения посредством участия в профессиональных пробах - участие в конкурсах по направленности программы.

Цель воспитания – это планируемый результат. Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе наблюдения на протяжении всего периода обучения. Соотношение цели и результатов воспитания позволяет сделать вывод о качестве воспитания.

Воспитательная среда соответствует интересам, потребностям и возможностям учащихся, является средой личностного роста, душевного комфорта и социальной защищённости для всех участников образовательной деятельности.

На вводном занятии учащиеся знакомятся с историей развития ГО, проводятся игры на знакомство для того, чтобы учащийся смог осознать себя частью учебной группы. В процессе обучения у учащихся воспитывается бережное отношение к материалам и оборудованию, используемых на занятиях. На учебном занятии создаются условия для познавательной активности учащихся, их потенциала. Процесс воспитания логично встроен в содержание учебного процесса. В учебном плане прописано участие в соревнованиях и турнирах, что важно не только для развития интеллектуальных способностей, но и для развития личности ребенка. В процессе обучения у учащихся воспитываются такие качества, как уверенность в себе, стрессоустойчивость, упорство, умение ставить и достигать цели. Боевые искусства закаливают ребёнка, помогают ему преодолеть страх, быть уверенным в себе, проявлять настойчивость.

Содержание воспитания зависит от темы занятия, от возраста учащихся.



В процессе обучения у учащихся формируются этика и культура поведения.

**Основными направлениями воспитания вне учебных занятий** является:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Для организации воспитательной деятельности используются **формы**:

- коллективные: соревнования, турниры;
- групповые: турниры в парах;
- индивидуальные: тренинги, беседы.

Направления воспитания конкретизируются в плане воспитательной работы.

Качество обучения и воспитания во многом зависит от взаимодействия всех участников образовательной деятельности: педагога, учащихся, их родителей (законных представителей). Поэтому большое внимание уделяется психолого-педагогической поддержке семьи, повышению педагогической компетентности родителей (законных представителей) учащихся и психологической поддержке развития ребёнка в условиях семьи и Дворца творчества. В работе с родителями используются такие формы как:

- деятельность родительского комитета, родительские собрания;
- соревнования, иные мероприятия, направленные на сплочение семьи и Учреждения;
- встречи со специалистами по запросам родителей;
- индивидуальное консультирование по вопросам воспитания детей.

В процессе воспитательной деятельности используются:

**Методы воспитания:** убеждения, внушения, требование, стимулирование, мотивация, метод воспитывающих ситуаций.

**Виды коллективных дел:**

- Спортивные КТД (соревнования, турниры);

**Принципы воспитания**

1. Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой.
2. Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) учащихся
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка.
5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.
6. Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей.
7. Принцип единства действий и требований к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме.

Подбор методов, технологий воспитания индивидуален по отношению каждого ребёнка, но и группы.

### 3.5.5. Календарно-тематический план

**1-й год обучения**

**Дни занятий:** вторник, четверг, суббота

**Примечание:** наблюдение и беседа, практические задания, как форма текущего контроля проводится педагогом регулярно на всех занятиях. В КТП указана форма промежуточной и итоговой аттестации.

№	Дата	Коррек- тировка	Название раздела, темы, темы учебного занятия	Объём часов	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теория – 6 часов</b>					
	Тема 1.1. Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до Принципы Буси-До			4	Входной – тестирование физич. способностей
1.	10.09.2022		Тема 1.1.1. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до	2	

2.			Тема 1.1.2. Принципы Буси-До	2	Беседа, наблюдение
3.	13.09.2022		Тема 1.2. Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок	2	
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 100 часов</b>					
Тема 2.1 Развитие гибкости				24	Наблюдение упражнения
4.	15.09.2022		Тема 2.1.1 Развитие гибкости Общие упражнения развивающие гибкость (наклоны, повороты туловища, махи, бабочка и т. п.)	2	
5.	17.09.2022		Тема 2.1.2 Развитие гибкости Полушпагат.	2	Наблюдение упражнения
6.	20.09.2022		Тема 2.1.3 Развитие гибкости Полушпагат.	2	
7.	22.09.2022		Тема 2.1.4 Развитие гибкости Продольный шпагат.	2	
8.	24.09.2022		Тема 2.1.5 Развитие гибкости Продольный шпагат.	2	
9.	27.09.2022		Тема 2.1.6 Развитие гибкости Продольный шпагат.	2	
10.	29.09.2022		Тема 2.1.7 Развитие гибкости Продольный шпагат.	2	
11.	01.10.2022		Тема 2.1.8 Развитие гибкости Поперечный шпагат.	2	
12.	04.10.2022		Тема 2.1.9 Развитие гибкости Поперечный шпагат.	2	
13.	06.10.2022		Тема 2.1.10 Развитие гибкости Поперечный шпагат.	2	
14.	08.10.2022		Тема 2.1.11 Развитие гибкости Поперечный шпагат.	2	
15.	11.10.2022		Тема 2.1.12 Развитие гибкости. Повтор упражнений	2	
Тема 2.2 Силовые упражнения				24	
16.	13.10.2022		Тема 2.2.1 Силовые упражнения. Упражнения направленные укрепление мышц пресса	2	
17.	15.10.2022		Тема 2.2.2 Силовые упражнения. Упражнения направленные укрепление мышц пресса	2	
18.	18.10.2022		Тема 2.2.3 Силовые упражнения. Укрепление мышц спины	2	
19.	20.10.2022		Тема 2.2.4 Силовые упражнения. Укрепление мышц спины	2	
20.	22.10.2022		Тема 2.2.5 Силовые упражнения. Укрепление мышц спины	2	
21.	25.10.2022		Тема 2.2.6 Силовые упражнения. Укрепление мышц ног (икроножная, квадрицепс бедра, ягодичные мышцы)	2	
22.	27.10.2022		Тема 2.2.7 Силовые упражнения. Укрепление мышц ног (икроножная, квадрицепс бедра, ягодичные мышцы)	2	
23.	29.10.2022		Тема 2.2.8 Силовые упражнения. Укрепление мышц ног (икроножная, квадрицепс бедра, ягодичные мышцы)	2	

24.	01.11.2022		Тема 2.2.9 Силовые упражнения. Укрепление мышц рук (предплечье, бицепс, мышцы плеча)	2	
25.	03.11.2022		Тема 2.2.10 Силовые упражнения. Укрепление мышц рук (предплечье, бицепс, мышцы плеча)	2	
26.	05.11.2022		Тема 2.2.11 Силовые упражнения. Укрепление мышц рук (предплечье, бицепс, мышцы плеча)	2	
27.	08.11.2022		Тема 2.2.12 Силовые упражнения. Повтор упражнений	2	
Тема 2.3 Упражнения на выносливость				24	
28.	10.11.2022		Тема 2.3.1 Упражнения на выносливость. Бег	2	Наблюдение упражнения
29.	12.11.2022		Тема 2.3.2 Упражнения на выносливость. Бег.	2	
30.	15.11.2022		Тема 2.3.3 Упражнения на выносливость. Прыжки на скакалке	2	
31.	17.11.2022		Тема 2.3.4 Упражнения на выносливость. Прыжки на скакалке	2	
32.	19.11.2022		Тема 2.3.5 Упражнения на выносливость. Прыжки на скакалке	2	
33.	22.11.2022		Тема 2.3.6 Упражнения на выносливость Беговые упражнения	2	
34.	24.11.2022		Тема 2.3.7 Упражнения на выносливость Беговые упражнения	2	
35.	26.11.2022		Тема 2.3.8 Упражнения на выносливость Беговые упражнения	2	
36.	29.11.2022		Тема 2.3.9 Упражнения на выносливость Круговая тренировка	2	
37.	01.12.2022		Тема 2.3.10 Упражнения на выносливость Круговая тренировка	2	
38.	03.12.2022		Тема 2.3.11 Упражнения на выносливость Круговая тренировка	2	
39.	06.12.2022		Тема 2.3.12 Упражнения на выносливость Круговая тренировка	2	
Тема 2.4 Развитие координации				8	
40.	08.12.2022		Тема 2.4.1 Развитие координации Прыжки и присед на одной ноге	2	
41.	10.12.2022		Тема 2.4.2 Развитие координации Прыжки и присед на одной ноге	2	
42.	13.12.2022		Тема 2.4.3 Развитие координации Выполнение сложнокоординированных упражнений	2	
43.	15.12.2022		Тема 2.4.4. Развитие координации Выполнение сложнокоординированных упражнений	2	
Тема 2.5 Развивающие игры				20	
44.	17.12.2022		Тема 2.5.1 Развивающие игры. Игры – сцеплялки.	2	
45.	20.12.2022		Тема 2.5.2 Развивающие игры. Игры на реакцию.	2	
46.	22.12.2022		Тема 2.5.3 Развивающие игры. Игры на реакцию.	2	
47.	24.12.2022		Тема 2.5.4 Развивающие игры. Игры – перетягивания.	2	Наблюдение упражнения

48.	27.12.2022		Тема 2.5.5 Развивающие игры. Салки.	2	
49.	29.12.2022		Тема 2.5.6 Развивающие игры. Салки.	2	
50.	31.12.2022		Тема 2.5.7 Развивающие игры. Специфические игры по направленности единоборства.	2	
51.	10.01.2023		Тема 2.5.8 Развивающие игры. Специфические игры по направленности единоборства.	2	
52.	12.01.2023		Тема 2.5.9 Развивающие игры. Игры направленные на развитие двигательной активности.Кихон.	2	
53.	14.01.2023		Тема 2.5.10 Развивающие игры. Игры направленные на развитие двигательной активности.Кихон.	2	
<b>Раздел 3. Техническая подготовка – 74 часа</b>					
Тема 3.1 Кихон				30	Выполнение элементов техник, техник
54.	17.01.2023		Тема 3.1.1 Кихон. ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН.	2	
55.	19.01.2023		Тема 3.1.2 Кихон. ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН	2	
56.	21.01.2023		Тема 3.1.3 Кихон. ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН	2	
57.	24.01.2023		Тема 3.1.4 Кихон. ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН	2	
58.	26.01.2023		Тема 3.1.5 Кихон. АГЭ –УКЭ. ГЕДАН-БАРАЙ	2	
59.	28.01.2023		Тема 3.1.6 Кихон. АГЭ –УКЭ. ГЕДАН-БАРАЙ	2	
60.	31.01.2023		Тема 3.1.7 Кихон. СОТО-УКЭ.УЧИ - УКЭ	2	
61.	02.02.2023		Тема 3.1.8 Кихон.СОТО-УКЭ.УЧИ - УКЭ	2	
62.	04.02.2023		Тема 3.1.9 Кихон. Стойка кибя-дачи.	2	
63.	07.02.2023		Тема 3.1.10 Кихон. МАЭ-ГЭРИ. ЙОКО - ГЭРИ	2	
64.	09.02.2023		Тема 3.1.11 Кихон. МАЭ-ГЭРИ. ЙОКО - ГЭРИ	2	
65.	11.02.2023		Тема 3.1.12 Кихон. Совершенствование.	2	
66.	14.02.2023		Тема 3.1.13 Кихон. Совершенствование.	2	
67.	16.02.2023		Тема 3.1.14 Кихон. Совершенствование.	2	
68.	18.02.2023		Тема 3.1.15 Кихон. Итоговое занятие по теме	2	
Тема 3.2. Кумитэ				10	
69.	21.02.2023		Тема 3.2.1. Кумите. Атака	2	
70.	23.02.2023		Тема 3.2.2 Кумитэ. Защита	2	
71.	25.02.2023		Тема 3.2.3 Кумитэ. Го-хон.	2	
72.	28.02.2023		Тема 3.2.4 Кумитэ. Го-хон.	2	
73.	02.03.2023		Тема 3.2.5. Кумитэ. Итоговое занятие по теме. Ката. Основные принципы.	2	
Тема 3.4. КАТА				34	
74.	04.03.2023		Тема 3.3.1 Ката. Изучение ТАЙ КИЁКУ СЕДАН.	2	Выполнение элементов техник, техник
75.	07.03.2023		Тема 3.3.2 Ката Изучение ТАЙ КИЁКУ СЕДАН.	2	
76.	09.03.2023		Тема 3.3.3 Ката Изучение ТАЙ КИЁКУ СЕДАН.	2	
77.	11.03.2023		Тема 3.3.4 Ката Изучение ТАЙ КИЁКУ СЕДАН.	2	
78.	14.03.2023		Тема 3.3.5 Ката. Совершенствование ТАЙ КИЁКУ СЕДАН.	2	
79.	16.03.2023		Тема 3.3.6 Ката. Совершенствование ТАЙ КИЁКУ СЕДАН	2	
80.	18.03.2023		Тема 3.3.7 Ката. Совершенствование ТАЙ КИЁКУ СЕДАН	2	

81.	21.03.2023		Тема 3.3.8 Ката. Изучение ХЭИАН СЕДАН.	2	
82.	23.03.2023		Тема 3.3.9 Ката. Изучение ХЭИАН СЕДАН.	2	
83.	25.03.2023		Тема 3.3.10 Ката. Изучение ХЭИАН СЕДАН.	2	
84.	28.03.2023		Тема 3.3.11 Ката. Совершенствование ХЭИАН СЕДАН.	2	
85.	30.03.2023		Тема 3.3.12 Ката. Совершенствование ХЭИАН СЕДАН.	2	
86.	01.04.2023		Тема 3.3.13 Ката. Совершенствование ХЭИАН СЕДАН.	2	
87.	04.04.2023		Тема 3.3.14 Ката. Совершенствование ХЭИАН СЕДАН.	2	
88.	06.04.2023		Тема 3.3.15 Ката. Изучение Хэйан - нидан	2	
89.	08.04.2023		Тема 3.3.16 Ката. Изучение Хэйан - нидан	2	
90.	11.04.2023		Тема 3.3.17 Ката. Итоговое занятие по теме.	2	
<b>Раздел 4. Психологическая подготовка – 20 часов</b>					
Тема 4.1. Истории великих мастеров.				4	Беседа, упражнения
91.	13.04.2023		Тема 4.1.1 Истории великих мастеров	2	
92.	15.04.2023		Тема 4.1.1 Истории великих мастеров. Рефлексия	2	
Тема 4.2. Упражнения для развития силы духа, самоконтроля				16	
93.	18.04.2023		Тема 4.2.1 Упражнения для развития силы духа	2	
94.	20.04.2023		Тема 4.2.2 Упражнения для развития силы духа	2	
95.	22.04.2023		Тема 4.2.3 Упражнения для развития самоконтроля	2	
96.	25.04.2023		Тема 4.2.4 Упражнения для развития самоконтроля	2	
97.	27.04.2023		Тема 4.2.5 Упражнения для развития самоконтроля	2	
98.	29.04.2023		Тема 4.2.6 Упражнения для развития самоконтроля	2	
99.	02.05.2023		Тема 4.2.7 Упражнения для развития самоконтроля	2	
100.	04.05.2023		Тема 4.2.8 Итоговое занятие по разделу	2	
<b>Раздел 5. Участие в соревнованиях – 14 часов</b>					
Тема 5.1. Упражнения по соревновательной технике				12	Наблюдение, упражнения
101.	06.05.2023		Тема 5.1.1 Упражнения по соревновательной технике. Техническая подготовка	2	
102.	09.05.2023		Тема 5.1.2 Упражнения по соревновательной технике. Тактическая подготовка	2	
103.	11.05.2023		Тема 5.1.3 Упражнения по соревновательной технике. Тактическая подготовка	2	
104.	13.05.2023		Тема 5.1.4 Упражнения по соревновательной технике	2	
105.	16.05.2023		Тема 5.1.5 Упражнения по соревновательной технике. Подготовка к показательным выступлениям	2	
106.	18.05.2023		Тема 5.1.6 К Упражнения по соревновательной технике. Подготовка к показательным выступлениям	2	

107.	20.05.2023		Тема 5.2. Комплекс упражнений для показательных выступлений.	2	
<b>Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа</b>					
108.	23.05.2023		Тема 6.1 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2	Зачёт
<b>Итого</b>				<b>216</b>	

### 2-й год обучения

№	Дата	Коррек- тировка	Название раздела, темы, темы учебного занятия	Объём часов	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теория – 6 часов</b>					
Тема 1.1 Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии				6	Тестирова ние физич. способнос тей беседа
1.	10.09.2022		Тема 1.1.1. Боевые искусства Юго-Восточной Азии	2	
2.	13.09.2022		Тема 1.1.2. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	2	
3.	15.09.2022		Тема 1.2 Техника безопасности	2	
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 80 часов</b>					
Тема 2.1 Развитие гибкости				14	Наблюден ие, упражнен ия
4.	17.09.2022		Тема 2.1.1 Развитие гибкости. Общая гибкость	2	
5.	20.09.2022		Тема 2.1.1 Развитие гибкости. Пассивная гибкость	2	
6.	22.09.2022		Тема 2.1.2 Развитие гибкости. Пассивная гибкость	2	
7.	24.09.2022		Тема 2.1.3 Развитие гибкости. Активная гибкость	2	
8.	27.09.2022		Тема 2.1.4 Развитие гибкости. Активная гибкость	2	
9.	29.09.2022		Тема 2.1.5 Развитие гибкости	2	
10.	01.10.2022		Тема 2.1.6 Развитие гибкости	2	
11.	04.10.2022		Тема 2.1.7. Итоговое занятие по теме	2	
Тема 2.2 Силовые упражнения				24	
12.	06.10.2022		Тема 2.2.1 Силовые упражнения. Упражнения направленные укрепление мышц пресса	2	
13.	08.10.2022		Тема 2.2.2 Силовые упражнения. Упражнения направленные укрепление мышц пресса	2	
14.	11.10.2022		Тема 2.2.3 Силовые упражнения Укрепление мышц спины	2	
15.	13.10.2022		Тема 2.2.4 Силовые упражнения Укрепление мышц спины	2	
16.	15.10.2022		Тема 2.2.5 Силовые упражнения Укрепление мышц спины	2	
17.	18.10.2022		Тема 2.2.6 Силовые упражнения Укрепление мышц ног (икроножная, квадрицепс бедра, ягодичные мышцы)	2	
18.	20.10.2022		Тема 2.2.7 Силовые упражнения Укрепление мышц ног (икроножная, квадрицепс бедра, ягодичные мышцы)	2	
19.	22.10.2022		Тема 2.2.8 Силовые упражнения Укрепление мышц ног (икроножная, квадрицепс бедра, ягодичные мышцы)	2	

20.	25.10.2022		Тема 2.2.9 Силовые упражнения Укрепление мышц рук (предплечье, бицепс, мышцы плеча)	2	
21.	27.10.2022		Тема 2.2.10 Силовые упражнения Укрепление мышц рук (предплечье, бицепс, мышцы плеча)	2	Наблюдение, упражнения
22.	29.10.2022		Тема 2.2.11 Силовые упражнения	2	
23.	01.11.2022		Тема 2.2.12 Силовые упражнения. Итоговое занятие по теме	2	
	Тема 2.3 Упражнения на выносливость			20	
24.	03.11.2022		Тема 2.3.1 Упражнения на выносливость. Бег	2	
25.	05.11.2022		Тема 2.3.2 Упражнения на выносливость. Бег.	2	
26.	08.11.2022		Тема 2.3.3 Упражнения на выносливость. Бег.	2	
27.	10.11.2022		Тема 2.3.4 Упражнения на выносливость Беговые упражнения	2	
28.	12.11.2022		Тема 2.3.5 Упражнения на выносливость Беговые упражнения	2	
29.	15.11.2022		Тема 2.3.6 Упражнения на выносливость Беговые упражнения	2	
30.	17.11.2022		Тема 2.3.7 Упражнения на выносливость. Прыжки на скакалке	2	
31.	19.11.2022		Тема 2.3.8 Упражнения на выносливость. Прыжки на скакалке	2	
32.	22.11.2022		Тема 2.3.9 Упражнения на выносливость	2	
33.	24.11.2022		Тема 2.3.10 Итоговое занятие по теме.	2	
	Тема 2.4. Страховки при падении			8	
34.	26.11.2022		Тема 2.4.1 Страховки при падении	2	
35.	29.11.2022		Тема 2.4.2 Страховки при падении	2	
36.	01.12.2022		Тема 2.4.3. Страховки при падении	2	
37.	03.12.2022		Тема 2.4.4. Итоговое занятие.	2	
	Тема 2.5 Развивающие игры			14	
38.	06.12.2022		Тема 2.5.1 Развивающие игры. Игры – сцепляли.	2	
39.	08.12.2022		Тема 2.5.2 Развивающие игры. Игры – сцепляли.	2	
40.	10.12.2022		Тема 2.5.3 Развивающие игры. Игры – сцепляли.	2	
41.	13.12.2022		Тема 2.5.4 Развивающие игры. Игры – сцепляли.	2	
42.	15.12.2022		Тема 2.5.5 Развивающие игры. Игры на реакцию.	2	
43.	17.12.2022		Тема 2.5.6 Развивающие игры. Игры на реакцию.	2	
44.	20.12.2022		Тема 2.5.7 Итоговое занятие по теме	2	
	<b>Раздел 3. Техническая подготовка – 110 часов</b>				
	Тема 3.1 Кихон			40	Выполнение элементов техник, техник
45.	22.12.2022		Тема 3.1.1 Кихон. Стойка кокуцу-дачи.	2	
46.	24.12.2022		Тема 3.1.2 Кихон. Стойка киба-дачи.	2	
47.	27.12.2022		Тема 3.1.3 Кихон. ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН	2	
48.	29.12.2022		Тема 3.1.4 Кихон. ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН	2	
49.	31.12.2022		Тема 3.1.5 Кихон. АГЭ –УКЭ. ГЕДАН-БАРАЙ	2	
50.	10.01.2023		Тема 3.1.6 Кихон. СОТО-УКЭ.УЧИ - УКЭ	2	
51.	12.01.2023		Тема 3.1.7 Кихон.СОТО-УКЭ.УЧИ - УКЭ	2	
52.	14.01.2023		Тема 3.1.8 Кихон. МАЭ-ГЭРИ. МАВАСИ - ГЭРИ	2	
53.	17.01.2023		Тема 3.1.9 Кихон. МАЭ-ГЭРИ. МАВАСИ - ГЭРИ	2	
54.	19.01.2023		Тема 3.1.10 Кихон. ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ	2	
55.	21.01.2023		Тема 3.1.11 Кихон. ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ	2	

			ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ		
56.	24.01.2023		Тема 3.1.12 Кихон. СЮТО-УКЭ	2	
57.	26.01.2023		Тема 3.1.13 Кихон. СЮТО-УКЭ	2	
58.	28.01.2023		Тема 3.1.14 Кихон. (БЛОК-УДАР)	2	
59.	31.01.2023		Тема 3.1.15 Кихон. (БЛОК-УДАР)	2	
60.	02.02.2023		Тема 3.1.16 Кихон. (БЛОК-УДАР)	2	
61.	04.02.2023		Тема 3.1.17 Кихон. Совершенствование	2	
62.	07.02.2023		Тема 3.1.18 Кихон. Совершенствовани.	2	
63.	09.02.2023		Тема 3.1.19 Кихон. Совершенствование	2	
64.	11.02.2023		Тема 3.1.20 Кихон. Итоговое занятие по теме.	2	
	Тема 3.2 Кумитэ			30	
65.	14.02.2023		Тема 3.2.1 Кумитэ. Атака	2	
66.	16.02.2023		Тема 3.2.2 Кумитэ. Защита	2	
67.	18.02.2023		Тема 3.2.3 Кумитэ. Го-хон. Повторение 1 варианта.	2	
68.	21.02.2023		Тема 3.2.4 Кумитэ. Го-хон. Изучение 2 варианта.	2	
69.	23.02.2023		Тема 3.2.5 Кумитэ. Го-хон. Изучение 2 варианта.	2	
70.	25.02.2023		Тема 3.2.6 Кумитэ. Сан-бон. 1 вариант.	2	
71.	28.02.2023		Тема 3.2.7 Кумитэ. Сан-бон. 1 вариант.	2	
72.	02.03.2023		Тема 3.2.8 Кумитэ. Сан-бон. 2 вариант.	2	
73.	04.03.2023		Тема 3.2.9 Кумитэ. Сан-бон. 2 вариант.	2	
74.	07.03.2023		Тема 3.2.10 Кумитэ. Совершенствование.	2	
75.	09.03.2023		Тема 3.2.11 Кумитэ. Совершенствование.	2	
76.	11.03.2023		Тема 3.2.12 Кумитэ. Совершенствование.	2	
77.	14.03.2023		Тема 3.2.13 Кумитэ. Совершенствование.	2	
78.	16.03.2023		Тема 3.2.14 Кумитэ. Повтор техники	2	
79.	18.03.2023		Тема 3.2.15 Кумитэ. Итоговое занятие по теме.	2	
	Тема 3.3 Ката			40	
79.	21.03.2023		Тема 3.3.1 Ката. Повторение ТАЙ КИЁКУ СЕДАН.	2	
80.	23.03.2023		Тема 3.3.2 Ката. Совершенствование ТАЙ КИЁКУ СЕДАН.	2	
81.	25.03.2023		Тема 3.3.3 Ката. Повторение. ХЭИАН СЕДАН.	2	
82.	28.03.2023		Тема 3.3.4 Ката. Совершенствование. ХЭИАН СЕДАН.	2	
83.	30.03.2023		Тема 3.3.5 Ката. Совершенствование. ХЭИАН СЕДАН.	2	Выполнен ие элементов техник, техник
84.	01.04.2023		Тема 3.3.6 Ката. Совершенствование. ХЭИАН СЕДАН.	2	
85.	04.04.2023		Тема 3.3.7 Ката. Изучение ХЭИАН НИДАН	2	
86.	06.04.2023		Тема 3.3.8 Ката. Изучение ХЭИАН НИДАН	2	
87.	08.04.2023		Тема 3.3.9 Ката. Изучение ХЭИАН НИДАН	2	
88.	11.04.2023		Тема 3.3.10 Ката. Совершенствование ХЭИАН НИДАН	2	
89.	13.04.2023		Тема 3.3.11 Ката. Совершенствование ХЭИАН НИДАН	2	
90.	15.04.2023		Тема 3.3.12 Ката. Совершенствование ХЭИАН НИДАН	2	
91.	18.04.2023		Тема 3.3.13 Ката. Изучение ХЭИАН САНДАН		
92.	20.04.2023		Тема 3.3.14 Ката. Изучение ХЭИАН САНДАН	2	
93.	22.04.2023		Тема 3.3.15 Ката. Изучение ХЭИАН САНДАН	2	



94.	25.04.2023		Тема 3.3.16 Ката. Совершенствование. ХЭИАН САНДАН	2	
95.	27.04.2023		Тема 3.3.17 Ката. Особенности выполнения	2	
96.	29.04.2023		Тема 3.3.18 Ката. Особенности выполнения	2	
97.	02.05.2023		Тема 3.3.19 Ката. Повтор техник	2	
98.	04.05.2023		Тема 3.3.20 Ката. Итоговое занятие по теме.	2	
<b>Раздел 4. Участие в соревнованиях – 18 часов</b>					
	Тема 4.1 Упражнения по соревновательной технике			14	Наблюдение, упражнения
99.	06.05.2023		Тема 4.1.1 Упражнения по соревновательной технике. Психологическая подготовка.	2	
100.	09.05.2023		Тема 4.1.2 Упражнения по соревновательной технике. Техническая подготовка	2	
101.	11.05.2023		Тема 4.1.3 Упражнения по соревновательной технике. Техническая подготовка	2	
102.	13.05.2023		Тема 4.1.4 Упражнения по соревновательной технике. Техническая подготовка	2	
103.	16.05.2023		Тема 4.1.5 Упражнения по соревновательной технике. Тактическая подготовка.	2	
104.	18.05.2023		Тема 4.1.6 Упражнения по соревновательной технике. Тактическая подготовка	2	
105.	20.05.2023		Тема 4.1.7 Повтор упражнений	2	
	Тема 4.2 Комплекс упражнений для показательных выступлений.			4	Наблюдение, упражнения
106.	23.05.2023		Тема 4.2.1 Комплекс упражнений для показательных выступлений.	2	
107.	25.05.2023		Тема 4.2.2 Комплекс упражнений для показательных выступлений.	2	
<b>Раздел 5. Итоговое занятие – 2 часа</b>					
108.	27.05.2023		Тема 5.1 Итоговое занятие	2	<b>Экзамен. Мониторинг.</b>
			<b>Итого</b>	<b>216</b>	