

Управление образования администрации города Оренбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

Согласовано  
НМС МАУДО ЦДТ  
г. Оренбурга  
протокол № 111  
от 01.09.2020 г.

Утверждаю  
Директор МАУДО ЦДТ  
г. Оренбурга  
*В. Н. Каратаева*  
«02» сентября 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«КАРАТЭ-ДО»

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: *Собицова Н. Р.*,  
педагог дополнительного  
образования высшей  
квалификационной категории  
МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Оренбург  
2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **1.1. Пояснительная записка**

- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- срок освоения и объём программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- режим занятий

#### **1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- цель
- задачи

#### **1.3. Содержание программы**

- учебный план 1-го и 2-го годов обучения
- учебно-тематический план 1-го года обучения
- учебно-тематический план 2-го года обучения
- учебно-тематический план 3-го года обучения
- содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения
- содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения
- содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

#### **1.4. Планируемые результаты**

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

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

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

#### **2.3. Формы аттестации и контроля**

#### **2.4. Оценочные материалы**

#### **2.5. Методические материалы**

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до» разработана в соответствии с требованиями к организации и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ (приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196), к Порядку применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816), методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, 2015), положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г.Оренбурга. Программа «Каратэ-до» ориентирована на решение обучающих и воспитательных задач, определяемых Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (2009г.), Концепцией развития дополнительного образования детей (2014г.)

### ***Направленность дополнительной общеобразовательной программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

По цели обучения является ***спортивно-оздоровительной***, по уровню сложности осваиваемого материала реализуется на ***стартовом и базовом*** уровнях, по содержанию – ***однопрофильной***, по уровню реализации – ***разноуровневой***, по типу программы – ***модифицированной***.

Программа направлена на развитие физических качеств, технических умений в области каратэ-до и личностных качеств, обеспечивающих успешность в данном виде спортивного единоборства.

Учебной базой реализации программы является МОАУ «СОШ №23» и д/к «Эврика».

### ***Актуальность дополнительной общеобразовательной программы***

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации (7 августа 2009года) определяет в качестве основных направлений развития физической культуры и спорта в стране создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

*Актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

*Педагогическая целесообразность реализации данной программы* позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### ***Отличительные особенности программы***

Существующие программы по каратэ (Кругликова А.П. г. Санкт-Петербург, Валентик В.Г. г.Москва, Вдовина Р.В. г. Бийск) имеют углубленный (продвинутой) уровень освоения. Основной целью является достижение максимально высоких спортивных результатов.

В данной программе уровень – стартовый, в группы творческого объединения «Каратэ-до» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ-до, в том числе и те, у кого есть незначительные отклонения в состоянии здоровья. Принципиальным в этом отношении является выдвигание задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

### ***Адресат программы***

Программа рассчитана на группы детей в возрасте от 7-ми до 12-ти лет.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте 7-9 лет. Чем больше разнообразных движений будет

освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка.

Для детей 10-12-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Особенности возрастного развития создают предпосылки для включения подростков в активные занятия спортом. Потребности в двигательной активности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение на занятиях каратэ-до происходит в первую очередь.

### ***Срок освоения и объем программы***

Программа «Каратэ-до» рассчитана *на три года*. Для освоения программы 1-го года обучения отводится *72 занятия* в год, *144 часа* – *инвариантная часть* (занятия проводятся с основным составом обучающихся), в период летних каникул – *24 занятия, 48 часов* – *вариативная часть* (занятия проводятся с переменным составом обучающихся).

Для 2-го и 3-го годов обучения отводится по *114 занятий* в год, *228 часов* - *инвариантная часть*, в период летних каникул – *36 занятий, 72 часа* – *вариативная часть*.

### ***Формы обучения и виды занятий по программе***

Форма обучения – очная. В ходе обучения детей проводятся ***групповые занятия – тренировки***. Также применяются и нетрадиционные формы проведения занятий:

-соревнования;

-показательные выступления, фестивали, спортивные праздники.

Программа реализуется в творческом объединении «Каратэ-до» МАУДО ЦДТ г. Оренбурга. Учащиеся 1-6 классов сформированы в группы по 10-15 человек, являющиеся основным составом творческого объединения.

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью социальной сети « В контакте» по адресу: <https://vk.com/club196774514> «Клуб каратэ «Самурай»

Обучение с применение дистанционных технологий осуществляется в on-line (вебинары, видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие видео-, аудиоматериалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы, учебные консультации).

## **Режим занятий**

Занятия проводятся:

- для учащихся 1-го года обучения - **2 раза в неделю по 2 акад. часа;**
- для учащихся 2-го и 3-го годов обучения - **3 раза в неделю по 2 часа.**

Продолжительность занятия 1ч.40 мин. с обязательным 10 минутным перерывом.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия сокращается для учащихся 7-12 лет до 30 мин.

Наполняемость обучающихся в группах 14-15 человек. Данное количество детей является оптимальным для данной программы, так как в основе лежат методы и формы индивидуального подхода к развитию личности учащегося.

### **1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Цель программы:** воспитание культуры единоборства в технике Шотокан Каратэдо.

Под культурой единоборства понимается совокупность теоретических знаний, практических умений в области каратэдо, личностных качеств, определяющих успешность в данном виде спорта, ценностных установок и нравственных качеств.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать знания в области истории возникновения и развития каратэдо и техники Шотокан каратэдо;
- формировать и развивать технические умения в области традиционного Шотокан каратэдо, самообороны;
- сформировать тактико-технические умения выполнять формальные комплексы («ката»);

*Развивающие:*

- развить специальные физические ( двигательные) и психологические качества (стрессоустойчивость);
- развить мотивацию к процессу обучения и достижения спортивных результатов;
- развивать метапредметные умения (умение оценивать результаты своей деятельности, контролировать ее и планировать);
- развивать умение взаимодействовать в командной работе и в условиях соревновательной деятельности;
- формирование и развитие ИТ –компетентности.

*Воспитательные:*

- сформировать ценностные отношения к здоровому образу жизни;

- воспитать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- развить мотивацию достижений;
- развивать личностные качества, необходимые для успешного освоения программы: дисциплинированность, настойчивость, стремлению к саморазвитию, уважительное отношение к результатам своего труда и сверстников.

**1.3 . Содержание программы**  
*Учебный план 1-го и 2-го годов обучения*

№ п/п	Блоки	1 год обучения аудиторная			Внеау- дитор- ная	2 год обучения			Внеа- удит- орна- я	3 год обучения			Внеа- удит- орна- я
		всего	теория	практ ика		всего	теори- я	прак- тика		всег- о	теор- ия	прак- тика	
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	-	14	8	6	-	14	8	6	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	2	30	-	48	3	45	-	46	3	43	-
3	Технико-тактическая подготовка	74	4	70	-	100	5	95	-	90	2	88	-
4	Учебно-тренировочный бой	30	2	28	-	52	2	50	-	58	3	55	-
5	Контрольно - переводные нормативы	6	1	5	-	14	-	14	-	18	-	18	-
6	Медицинский контроль	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2
7	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	10
<b>Общее количество часов</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>2</b>	<b>228</b>	<b>18</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>228</b>	<b>16</b>	<b>212</b>	<b>12</b>



**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b><i>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</i></b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, первичная аттестация.
1.2	Правила этикета	1	1	-	Визуальное наблюдение, опрос.
1.3	Гигиена, закаливание	1	1	-	Опрос.
1.4	Терминология	2	1	1	Опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	10	1	9	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Гимнастика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.3	Акробатика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.4	Спортивные игры	6	1	5	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>70</b>	
3.1	Стойки	10	2	8	Визуальное наблюдение.
3.2	Техника блоков	12	2	10	Опрос, тестирование на время.
3.3	Техника ударов руками	12	2	10	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.4	Техника ударов ногами	14	2	12	Тестирование на время,

					промежуточная аттестация.
3.5	Техника перемещений	10	1	9	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.6	Начальные упражнения КАТА («Тайкиоку-1», «Хейан 1-3»)	18	2	16	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
4.1	Условный бой	8	1	7	Визуальное наблюдение.
4.2	Приемы самообороны	6	1	5	Визуальное наблюдение.
4.3	Учебный бой	16	1	15	Соревнование в микрогруппах, итоговая аттестация.
<b>Общее количество часов</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

*Вариативная часть (в период летних каникул для переменного состава обучающихся)*

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Правила этикета	2	2	-	Визуальное наблюдение, опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	6	1	5	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Спортивные игры	4	1	3	Соревнование в микрогруппах, визуальное

					наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
3.1	Стойки	2	1	1	Визуальное наблюдение.
3.2	Техника блоков	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов руками	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.4	Техника ударов ногами	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
4.1	Условный бой	4	1	3	Визуальное наблюдение.
4.2	Приемы самообороны	4	1	3	Визуальное наблюдение.
<b>Общее количество часов</b>		<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	

*Учебно-тематический план 2-го года обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</i>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, первичная аттестация.
1.2	Физкультура и спорт в России	2	1	1	Опрос.
1.3	Правила соревнований	4	2	2	Визуальное наблюдение, опрос.

1.4	Закаливание	2	2	-	Опрос.
1.5	Терминология	4	2	2	Опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	14	1	13	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Силовые упражнения	6	-	6	Тестирование на время.
2.3	Гимнастика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.4	Акробатика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.5	Скоростные упражнения	6	-	6	Тестирование на время.
2.6	Спортивные игры	6	-	6	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>95</b>	
3.1	Техника блоков	12	-	12	Опрос, тестирование на время.
3.2	Техника ударов руками	12	-	12	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов ногами	16	-	16	Тестирование на время.
3.4	Комбинационная техника рук и ног	16	2	14	Тестирование на время. Промежуточная аттестация.
3.5	Перемещения в стойках с ударами и блоками	16	1	15	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.6	Базовые упражнения	28	2	26	Соревнование в микрогруппах,

	КАТА («Хейан 1-5»)				визуальное наблюдение.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	
4.1	Страховка и самостраховка	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
4.1	Приемы самообороны	10	-	8	Визуальное наблюдение.
4.2	Учебный бой	36	2	34	Соревнование в микрогруппах.
<b>5</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	
5.1	Тесты по ОФП	4	-	4	Тестирование на время.
5.2	Соревнования	10	-	10	Соревнование среди групп, окружное соревнование. Итоговая аттестация.
<b>Общее количество часов</b>		<b>228</b>	<b>18</b>	<b>210</b>	

*Вариативная часть (в период летних каникул для переменного состава обучающихся)*

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Физкультура и спорт в России	4	4	-	Визуальное наблюдение, опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	6	1	5	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Спортивные игры	10	1	9	Соревнование в

					микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	
3.1	Техника блоков	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.2	Техника ударов руками	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов ногами	8	-	8	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.4	Перемещения в стойках с ударами и блоками	8	1	7	Тестирование на время.
3.5	Базовые упражнения КАТА («Хейан 1-5»)	10	1	9	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
4.1	Учебный бой	8	1	7	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
4.2	Приемы самообороны	4	-	4	Визуальное наблюдение.
<b>Общее количество часов</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	

***Учебно-тематический план 3-го года обучения***

№ п/п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b><i>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</i></b>					

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, первичная аттестация.
1.2	Развитие спорта в России	2	1	1	Опрос.
1.3	Атрибутика, ритуалы, каноны.	2	1	1	Визуальное наблюдение, опрос.
1.4	Оказание первой медицинской помощи	6	2	4	Опрос.
1.5	Терминология	2	1	1	Опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>3</b>	<b>43</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	12	1	11	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Силовые упражнения	8	-	8	Тестирование на время.
2.3	Акробатика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.4	Скоростные упражнения	8	-	8	Тестирование на время.
2.5	Спортивные игры	10	-	10	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	
3.1	Комбинационная техника блоков и ударов руками	20	-	20	Опрос, тестирование на время.
3.2	Комбинационная техника ударов руками и ногами	20	-	20	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Перемещения в стойках с ударами и блоками	18	-	18	Визуальное наблюдение. Промежуточная аттестация.

3.4	Формальные упражнения КАТА («Текки», «Бассай», «Канку»)	32	2	30	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>58</b>	<b>3</b>	<b>55</b>	
4.1	Захваты	4	-	4	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
4.1	Приемы самообороны	12	2	10	Визуальное наблюдение.
4.2	Свободный бой	42	1	41	Соревнование в микрогруппах.
<b>5</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
5.1	Тесты по ОФП	4	-	4	Тестирование на время.
5.2	Соревнования	14	-	14	Соревнование окружное, городское. Итоговая аттестация.
<b>Общее количество часов</b>		<b>228</b>	<b>16</b>	<b>212</b>	

*Вариативная часть (в период летних каникул для переменного состава обучающихся)*

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Оказание первой медицинской помощи	4	1	3	Визуальное наблюдение, опрос.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
2.1	Общие развивающие упражнения	6	1	5	Визуальное наблюдение, тестирование на



					время.
2.2	Спортивные игры	10	-	10	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	
3.1	Комбинационная техника блоков и ударов руками	10	-	10	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.2	Комбинационная техника ударов руками и ногами	10	-	10	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Перемещения в стойках с ударами и блоками	8	-	8	Тестирование на время.
3.4	Формальные упражнения КАТА («Текки», «Бассай», «Канку»)	10	2	8	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
<b>4</b>	<b>Учебно-тренировочный бой</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
4.1	Свободный бой	8	-	8	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
4.2	Приемы самообороны	4	-	4	Визуальное наблюдение.
<b>Общее количество часов</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### *Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения*

#### **Тема 1.1. Вводное занятие**

*Теория.* Презентация ГО «Каратэ-до». Инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем

туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

### **Тема 1.2. Правила этикета**

*Теория.* Кодекс чести спортсмена. Правила этикета и поведения учащихся в Додзе (спортивном зале).

### **Тема 1.3. Гигиена, закаливание**

*Теория.* Правила гигиены и закаливания на занятиях каратэ-до. Правила личной гигиены после занятий.

### **Тема 1.4. Терминология**

*Теория.* Виды спортивных снарядов. Классификация поклонов. Специфика видов соревнований. Счет на японском языке.

*Практика.* Отработка на практике простейших команд на японском языке: группа становись, группа разойдись, упражнение выполняй, закончить выполнение.

### **Тема 2.1. Общие развивающие упражнения (ОРУ)**

*Теория.* Виды комплексов ОРУ: беговые упражнения, упражнения на разогрев мышц, упражнения на растягивание мышц, силовые упражнения.

*Практика.* Отработка на практике элементов ОРУ.

### **Тема 2.2. Гимнастика**

*Теория.* Понятие гимнастика. Лучшие гимнасты России.

*Практика.* Выполнение построений в 1, 2, 3 шеренги, поворотов направо, налево, кругом. Отработка упражнений на развитие гибкости.

### **Тема 2.3 Акробатика**

*Теория.* Понятие акробатика.

*Практика.* Освоение и выполнение упражнений на развитие координации и равновесия: кувырки вперед и назад, упражнение «мостик».

### **Тема 2.4. Спортивные игры**

*Теория.* Виды спортивных игр. Спортивные игры с мячом.

*Практика.* Отработка игр с элементами единоборств: с отбором мяча (развитие ловкости); с бросками мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности); с элементами передачи мяча (развитие скорости).

### **Тема 3.1 Стойки**

*Теория.* Классификация стоек.

*Практика.* Отработка стоек: базовых и боевых. Передвижения в стойках.

### **Тема 3.2 Техника блоков**

*Теория.* Классификация базовых блоков (система защиты «Укэ-ваза»).

*Практика.* Отработка блоков по команде и на время.

### **Тема 3.3 Техника ударов руками**

*Теория.* Классификация базовых ударов руками (система «Цуки-ваза»).

*Практика.* Отработка ударов руками на спортивных снарядах (лапы, макивары), отработка ударов руками в стойке (развитие координации и равновесия).

### **Тема 3.4 Техника ударов ногами**

*Теория.* Классификация базовых ударов ногами (система «Гери-ваза»).

*Практика.* Отработка ударов ногами в стойках и на снарядах.

### **Тема 3.5 Техника перемещений**

*Теория.* Классификация типов и способов перемещений.

*Практика.* Отработка перемещений с блоками, ударами на 3, 5 шагов.

### **Тема 3.6 Начальные упражнения КАТА («Тайкиоку-1», «Хейан 1-3»)**

*Теория.* Понятие ката. Классификация базовых ката («Тайкиоку-1», «Хейан-1,2,3»). Презентация техники исполнения ката.

*Практика.* Отработка комплексов ката под счет и на время.

### **Тема 4.1 Условный бой**

*Теория.* Классификация парного выполнения боя на 3 шага, на 5 шагов.

*Практика.* Освоение и выполнение условного боя на 3 и 5 шагов.

### **Тема 4.2 Приемы самообороны**

*Теория.* Классификация приемов самообороны. Правовые аспекты применения самообороны.

*Практика.* Выполнение приемов самообороны в парах при атаке руками и ногами.

### **Тема 4.3 Учебный бой**

*Теория.* Классификация правил выполнения учебного боя.

*Практика.* Отработка свободного спарринга с партнером по команде.

## ***Содержание учебно-тематического плана 2- го года обучения***

### **Тема 1.1. Вводное занятие**

*Теория.* Знакомство с программой «Каратэ-до» на 2 год обучения. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

### **Тема 1.2. Физкультура и спорт в России**

*Теория.* Олимпийские игры (летние, зимние). Чемпионы России и Оренбуржья на последних Олимпийских играх.

*Практика.* КВН «Олимпийские игры»

### **Тема 1.3. Правила соревнований**

*Теория.* Знакомство спортсменов с понятиями «соревновательный период» и «режим дня». Правила соревнований в разделах «ката» и «кумитэ».

*Практика.* Ведение дневника по режиму дня и самоподготовке юного спортсмена.

### **Тема 1.4. Закаливание**

*Теория.* Режим закаливания и режим дня спортсменов. Водные процедуры. Система закаливания Никитиных.

*Практика.* Ведение дневника спортсмена.

### **Тема 1.5. Терминология**

*Теория.* Изучение команд, жестов, ударов, блоков на русском языке с дублированием на японском языке.

*Практика.* Применение на занятиях команд, жестов, показов на русском языке с дублированием на японском языке.

### **Тема 2.1. Общие развивающие упражнения**

*Теория.* Виды комплексов упражнений по ОФП.

*Практика.* Выполнение ОРУ: беговые упражнения, упражнения на разогрев мышц, упражнения на растягивание мышц, силовые упражнения.

### **Тема 2.2. Силовые упражнения**

*Практика.* Применение на занятиях спортивно-силовых упражнений:

- различные виды бега,

- использование эстафет с различными задачами.

### **Тема 2.3 Гимнастика**

*Теория.* Понятие гимнастика. Лучшие гимнасты России.

*Практика.* Выполнение построений в 1, 2, 3 шеренги, поворотов направо, налево, кругом. Отработка упражнений на развитие гибкости.

### **Тема 2.4 Акробатика**

*Теория.* Понятие акробатика.

*Практика.* Освоение и выполнение упражнений на развитие координации и равновесия: кувырки вперед и назад, упражнение «мостик».

### **Тема 2.5 Скоростные упражнения**

*Практика.* Применение упражнений на занятиях (элементы борьбы). Упражнения со снарядами (груша, макивара, лапы).

### **Тема 2.6. Спортивные игры**

*Теория.* Виды спортивных игр. Правила игр с мячом.

*Практика.* Отработка игр с элементами единоборств: с отбором мяча (развитие ловкости); с бросками мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности); с элементами передачи мяча (развитие скорости).

### **Тема 3.1 Техника блоков**

*Практика.* Отработка блоков по команде и на время.

### **Тема 3.2 Техника ударов руками**

*Практика.* Отработка ударов руками на спортивных снарядах (лапы, макивары), отработка ударов руками в стойке (развитие координации и равновесия).

### **Тема 3.3 Техника ударов ногами**

*Практика.* Отработка ударов ногами в стойках и на снарядах.

### **Тема 3.4 Комбинационная техника рук и ног**

*Теория.* Классификация базовой техники комбинаций ударов ногами, руками, блоков.

*Практика.* Отработка ударов ногами и руками, блоков и ударов руками в стойках и на снарядах.

### **Тема 3.5 Перемещения в стойках с ударами и блоками**

*Теория.* Классификация типов и способов перемещений, классификация стоек.

*Практика.* Отработка перемещений с блоками, ударами на 3, 5 шагов.

### **Тема 3.6 Базовые упражнения КАТА ( «Хейан 1-5»)**

*Теория.* Понятие ката. Классификация базовых ката («Хейан-1,2,3,4,5»).

Презентация техники исполнения ката.

*Практика.* Отработка комплексов ката под счет и на время.

### **Тема 4.1 Страховка и самостраховка**

*Практика.* Освоение и выполнение техники страховки и самостраховки.

### **Тема 4.2 Приемы самообороны**

*Практика.* Выполнение приемов самообороны в парах при атаке руками и ногами.

### **Тема 4.3 Учебный бой**

*Теория.* Классификация правил выполнения учебного боя.

*Практика.* Отработка свободного спарринга с партнером по команде.

### **Тема 5.1 Тесты по ОФП**

*Практика.* Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

### **Тема 5.2 Соревнования**

*Практика.* Выступление на соревнованиях в группе, окружных соревнованиях.

## ***Содержание учебно-тематического плана 3- го года обучения***

### **Тема 1.1. Вводное занятие**

*Теория.* Знакомство с программой «Каратэ-до» на 3 год обучения. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

### **Тема 1.2. Развитие спорта в России**

*Теория.* Типы соревнований на высоком уровне: Чемпионаты мира и Европы.

*Практика.* Реферат о подготовке спортсменов на подобные соревнования.

### **Тема 1.3. Атрибутика, ритуалы, каноны**

*Теория.* Объяснение о правильном размещении на спортивной одежде (кимоно) атрибутики (обозначение стилевого направления в каратэ). Правила поведения на соревнованиях, поддержка друг друга перед выступлениями (для поднятия духа команды). Правила обращения к судьям на соревнованиях, правила поведения после нарушения правил соревнования (вынесение наказания).

*Практика.* Проверка знаний кодекса Бусидо, заповедей Г.Фунакоши. Показ правильности складывания кимоно.

#### **Тема 1.4.Оказание первой медицинской помощи**

*Теория.* Правила оказания неотложной помощи при травмах на тренировках. Правильное применение медицинской аптечки.

*Практика.* Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, порезах, мозолях.

#### **Тема 1.5.Терминология**

*Теория.* Название стоек, ударов, блоков, команд, жестов на японском языке.

*Практика.* Выполнение стоек, ударов, блоков, команд на японском языке.

#### **Тема 2.1 Общие развивающие упражнения**

*Теория.* Виды специальных упражнений для подготовки организма к физическим нагрузкам.

*Практика.* Использование на занятиях специальных упражнений:

- скоростные беговые упражнения;
- отжимания на кулаках;
- упражнения на пресс;
- упражнения с утяжелителями (на ногах или на руках).

#### **Тема 2.2. Силовые упражнения**

*Практика.* Применение на занятиях спортивно-силовых упражнений:

- различные виды бега,
- использование эстафет с различными задачами.

#### **Тема 2.3. Акробатика**

*Теория.* Знаменитые спортсмены-акробаты России.

*Практика.* Освоение и выполнение упражнений на развитие координации и равновесия: кувырки вперед и назад, упражнения: «стойка на голове» «мостик», «колесо».

#### **Тема 2.4 Скоростные упражнения**

*Практика.* Применение упражнений на занятиях (элементы борьбы). Упражнения со снарядами (груша, макивара, лапы).

#### **Тема 2.5. Спортивные игры**

*Теория.* Виды спортивных игр. Правила спортивных игр с мячом.

*Практика.* Отработка игр с элементами единоборств: с отбором мяча (развитие ловкости); с бросками мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности); с элементами передачи мяча (развитие скорости).

### **Тема 3.1 Комбинационная техника блоков и ударов руками**

*Практика.* Отработка блоков и ударов руками по команде и на время.

### **Тема 3.2 Комбинационная техника ударов руками и ногами**

*Практика.* Отработка ударов ногами и руками в стойках и на снарядах.

### **Тема 3.3 Перемещения в стойках с ударами и блоками**

*Практика.* Отработка перемещений с блоками, ударами на 5 шагов.

### **Тема 3.4 Формальные упражнения КАТА («Текки», «Бассай», «Канку»)**

*Теория.* Понятие ката. Классификация формальных ката («Текки», «Бассай», «Канку»). Презентация техники исполнения ката.

*Практика.* Отработка комплексов ката под счет и на время.

### **Тема 4.1 Захваты**

*Практика.* Освоение и выполнение техники захватов за кимоно, руку, ногу.

### **Тема 4.2 Приемы самообороны**

*Теория.* Виды приемов самообороны от оружия.

*Практика.* Выполнение приемов самообороны в парах при атаке ножом, палкой.

### **Тема 4.3 Свободный бой**

*Теория.* Классификация правил выполнения свободного боя.

*Практика.* Отработка свободного спарринга с партнером по команде.

### **Тема 5.1 Тесты по ОФП**

*Практика.* Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

### **Тема 5.2 Соревнования**

*Практика.* Выступление на окружных и городских соревнованиях.

## **1.4 Планируемые результаты**

При освоении данной программы отслеживаются три вида результатов: предметные, метапредметные и личностные, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся.

Результаты	Уровни обучения		
	1 стартовый (1-2 годы обучения)	2 базовый (3-4-5годы обучения)	3 продвинутый (6-7-8годы обучения)
<b>Личностные</b>	<p><b>Базовый</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– познавательный интерес к изучению программы «Каратэдо»</li> <li>- мотивация к занятиям по программе «Каратэдо»</li> <li>- физическая активность</li> </ul> <p>Личностные качества: активность, умение довести начатое до предполагаемого результата</p> <p><b>Повышенный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивый познавательный интерес к физической деятельности по программе «Каратэдо»</li> <li>- дифференцированное оценивание своих физических способностей</li> </ul>	<p><b>Базовый</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивый познавательный интерес к изучению программы «Каратэдо»</li> <li>- устойчивая мотивация к занятиям по программе «Каратэдо»</li> <li>- личностные качества: активность, умение довести физические упражнения до автоматизма</li> <li>- ценностное отношение к результатам своей деятельности</li> </ul> <p><b>Повышенный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мотивация достижений</li> </ul>	<p><b>Базовый</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ценностное отношение к результатам своей деятельности, к занятиям спортом</li> <li>-мотивация достижений</li> <li>- умение оценивать собственную деятельность, свои достижения и причины успешности (не успешности) собственной деятельности</li> </ul> <p><b>Повышенный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осознание связи изучения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Каратэдо» с последующим профессиональным самоопределением</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p><b>1.Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Базовый</b> – умение формулировать учебную цель с помощью педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение действовать по образцу с помощью педагога</li> <li>-умение осуществлять итоговый контроль своей деятельности под руководством педагога</li> </ul> <p><b>Повышенный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно осуществлять итоговый контроль своей исполнительской деятельности</li> </ul> <p><b>2.Познавательные универсальные учебные действия</b></p>	<p><b>1.Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Базовый</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение действовать по заданному образцу без помощи педагога</li> <li>-умение с помощью педагога осуществлять итоговый контроль своей деятельности</li> <li>- умение при помощи педагога выстраивать последовательность выполнения физических упражнений</li> </ul> <p><b>Повышенный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно выстраивать</li> </ul>	<p><b>1. Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Базовый</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно ставить перед собой цель, формулировать и решать различные учебные задачи</li> <li>- умение самостоятельно осуществлять итоговый контроль своей деятельности</li> <li>-умение мобилизовать свои действия при подготовке выступления на соревнованиях</li> <li>-умение самостоятельно выстраивать последовательность действий в</li> </ul>



	<p><b>Базовый</b> -умение оперировать специальными предметными терминами, (названия и терминология каратэ и т.д.)</p> <p><b>Повышенный</b> - умение воспроизводить по памяти действия, необходимые для решения учебной задачи.</p> <p><b>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Базовый уровень</b> -умение сотрудничать с педагогом и товарищами в процессе спортивной деятельности -умение взаимодействовать в парной работе при выполнении задания.</p> <p><b>Повышенный уровень</b> -умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.</p>	<p>последовательность выполнения упражнений - умение контролировать свои действия в процессе выполнения физических упражнений</p> <p><b>2.Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Базовый уровень</b> -умение формулировать учебную цель с помощью педагога -умение оперировать специальными терминами из области каратэ -умение воспроизводить по памяти действия, необходимые для решения учебной задачи</p> <p><b>Повышенный</b> - умение выявлять особенности в последовательности исполнения физических упражнений различного уровня -умение сравнивать технику выполнения ката по заданным параметрам (начальные, продвинутые, сложные)</p> <p><b>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Базовый</b> - умение работать в паре (самостоятельное распределение обязанностей)</p>	<p>исполнении техники ката различного уровня -умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в исполнении техники ката</p> <p><b>Повышенный</b> -умение оценивать уровень владения техникой каратэ</p> <p><b>2.Познавательные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Базовый</b> -умение свободно оперировать специальными терминами и понятиями в области каратэ -умение сравнивать и анализировать свою физическую деятельность -умение выделять проблемы в технике исполнении ката различного уровня</p> <p><b>Повышенный уровень</b> -умение получать и обрабатывать дополнительную информацию по изучаемому предмету</p> <p><b>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Базовый уровень</b> -умение взаимодействовать с партнёром в учебной ситуации -умение выразить отношение к своей деятельности и деятельности сверстников</p> <p><b>Повышенный уровень</b></p>
--	---	--	---

		<p>-умение воспринимать инструкцию с учетом поставленной учебной задачи</p> <p>- умение выражать отношение к своей физической деятельности и деятельности сверстников под руководством педагога</p> <p><b>Повышенный уровень</b></p> <p>-умение планировать и распределять действия в парной, индивидуальной спортивной деятельности</p>	<p>-умение вносить необходимые коррективы в свою деятельность после её завершения на основе её оценки и учёта характера сделанных ошибок</p>
<b>Предметные</b>	<p><b>Базовый уровень</b></p> <p>-знание истории развития каратэ</p> <p>-знание основных спортивных понятий (закаливание, режим дня, дневник спортсмена и т.д.)</p> <p>- знание основ правильного выполнения стоек и перемещений</p> <p>-умение выполнять основные удары и блоки руками</p> <p>-умение выполнять начальные ката</p> <p>-владение основными приёмами самообороны</p> <p><b>Повышенный уровень</b></p> <p>- умение выполнять основные удары руками и ногами, блоки руками</p> <p>-умение применять навыки контроля в исполняемых техниках ката</p>	<p><b>Базовый уровень</b></p> <p>-знание основных терминов и понятий каратэ (удары, стойки, перемещения, названия ката)</p> <p>-умение воспроизвести движения по памяти</p> <p>-умение исполнять технику ката и кумитэ среднего уровня</p> <p>-закрепление навыков приемов самообороны</p> <p><b>Повышенный</b></p> <p>-умение исполнять ката и кумитэ продвинутого уровня</p> <p>- участие в соревнованиях городского и областного уровня</p>	<p><b>Базовый уровень</b></p> <p>-умение выполнять программу экзаменов на цветные ученические пояса</p> <p>-умение воспроизвести движения по схемам ката</p> <p>-умение самостоятельно выучить технику ката по видеоурокам</p> <p>-умение выполнять технику кумитэ согласно правилам соревнований (городские, областные)</p> <p><b>Повышенный уровень</b></p> <p>-умение исполнять программу экзаменов на мастерские (черные пояса)</p> <p>-умение выполнять командные ката</p> <p>-умение выполнять технику кумитэ, согласно правилам соревнований (российские, международные)</p>

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Занятия по программе «Каратэ-до» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО ЦДТ, годовым календарным учебным графиком ЦДТ и расписанием, утвержденным директором МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Количество учебных недель: 1-й год обучения- **36**, 2-й год и последующие – **38**.

Количество учебных дней определяется по производственному календарю.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком ЦДТ в определяемый им период проходит комплектование групп 1-го года обучения, проведение родительских собраний.

Календарный учебный график программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Кол-во часов	Название разделов и тем.	Цель, задачи	Планируемые результаты	Форма контроля

*Календарный учебный график представлен в рабочей программе*

### 2.2. Условия реализации программы

Для эффективного освоения реализации программы соблюдены следующие требования:

1. Число обучающихся не должно превышать 15 человек в группах. Это необходимо для осуществления индивидуального подхода, эффективного усвоения техник, формирования качеств необходимых для занятия каратэ-до.

2. Наличие спортивного зала, отвечающего гигиеническим требованиям: освещённость 200 лк; температура 18С; относительная влажность - 40-45% (в холодный период), 50-55% (в тёплый период).

3. Наличие специального покрытия (татами) в спортивном зале, а также материально-технической базы.

4. Оптимальное использование форм, средств и методов проведения занятий - для повышения результативности.

5. Оптимальное сочетание решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

6. Соблюдение логической последовательности прохождения разделов программы.

7. Ученики 1,2,3 года обучения должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься каратэ-до.

Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

### ***Материально-техническое оснащение***

№ п\п	наименование	Количество	Примечание
1	Зал	1	
2	Татами	1	
3	Спортивный инвентарь:		По необходимости
	- мешки	4	
	- макивара	4	
	- лапы	8	
	- маты гимнастические	8	
	- мячи футбольные, волейбольные (детские)	8	
	- накладки на руки		По количеству детей в группе
4	Каратэ-ги (кимоно)		По количеству детей в группе
5	Аудиоаппаратура, флешка с музыкальным сопровождением	1	
6	Наглядный материал	2	

Для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеются компьютер с выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение.

### ***Информационное обеспечение***

1. Видео-фильм «Монастырь Прохор-Пчинский. Сербия. Академия Фудокан каратэдо. 1997 г.
2. Видео-фильм «Ката Фудокан каратэдо. Хейан 1-5, Текки-Шодан, Бассай-Дай.» 2002 г.
3. «Каратэдо. Сетокан.» Биджиев Сергей Викторович, 1994 г.

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. [http://karate.ru/Kata\\_karate/](http://karate.ru/Kata_karate/)
2. <https://srrb.ru>

### ***Кадровое обеспечение***

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет профильное образование, соответствующее требованиям профессионального

стандарта педагога дополнительного образования. Педагог в соответствии с профилем работы имеет мастерскую степень 2 Дан IJKA – Международная федерация традиционного Шотокан каратэ-до.

Для реализации данной программы педагог должен знать особенности психофизиологического развития детей младшего школьного и подросткового возраста, владеть навыками организации групповой и парной работы детей, компетенциями в области индивидуального подхода к развитию детей школьного возраста, методов дифференцированного обучения, методикой формирования элементарных метапредметных умений (действий контроля, оценки, планирования своей деятельности), игровыми, информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями.

Для оценки результативности программы педагог должен владеть умениями реализовывать психолого-педагогическую диагностику и анализировать полученные результаты.

### **2.3. Формы аттестации и контроля**

Педагогический контроль над реализацией общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется с целью отслеживания результатов образовательной деятельности, прогнозирования результатов обучения, поощрения учащихся.

*Результативность обучения по программе* оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития обучающихся в течение всего периода обучения. Аттестация проводится индивидуально во время плановых занятий 1 раз в полугодие. Осуществляется мониторинг личных достижений обучающихся при выполнении упражнений на скорость, ловкость, силу (нормативы).

Для определения результативности программы применяются следующие способы подведения итогов:

#### Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места;
- отжимания; подъемы корпуса.

#### Специальные тесты:

- умение демонстрировать технику каратэ;
- умение проводить спец. разминку;
- знание правил соревнований;
- навыки сотрудничества.

#### Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления.

## *Формы отслеживания образовательных результатов*

<b>Стартовый уровень (7-9 лет) 1 год обучения</b>	<b>Базовый уровень (8-10 лет, 11-12 лет) 2 год обучения</b>	<b>Базовый уровень (10-12 лет) 3 год обучения</b>
1. Наблюдение; 2. Анкетирование; 3. Предметные пробы.	1. Наблюдение; 2. Анкетирование; 3. Предметные пробы. 4. Контрольные занятия; 5. Экзамен на ученические пояса «кю»; 6. Участие в окружных и городских соревнованиях; 7. Участие в показательных выступлениях.	1. Наблюдение; 2. Анкетирование; 3. Предметные пробы 4. Контрольные занятия; 5. Экзамен на ученические пояса «кю»; 6. Участие в городских и областных соревнованиях; 7. Участие в показательных выступлениях; 8. Участие в Фестивалях.

### *Основные формы фиксации образовательных результатов:*

- видеозапись занятий, показательных выступлений учащихся;
- дипломы за участие в соревнованиях;
- журнал посещаемости занятий;
- личная карточка спортсмена;
- портфолио учащихся с личными и групповыми достижениями в области традиционного каратэ-до;
- протоколы соревнований и экзаменов на ученические пояса;
- фотографии учащихся с соревнований, фестивалей, показательных выступлений и открытых занятий;
- отзывы учащихся и родителей;
- сертификаты о присвоении ученических поясов «кю».

### **2.4. Оценочные материалы**

К основным способам определения результативности программы относятся методы психолого-педагогической диагностики: наблюдение, проективные и диагностические методики. Педагогическое изучение проводится по следующим показателям: развитие восприятия, внимания, памяти, логического мышления, творческого воображения, знаково-символической деятельности. Используются дидактические игры, практические упражнения, диагностические задания. Результаты оцениваются по 3 уровням: высокий, средний, низкий.

Личностное развитие отслеживается с помощью проективных методик, наблюдения и бесед.

Оценивание результатов в области **личностного развития** проводится с целью выявления смыслообразующих мотивов у учащихся, эмоционального самочувствия на занятии, самооценке своих возможностей в

деятельности, уровня сформированности волевых качеств. Диагностическими средствами выступают: беседа из серии вопросов о значении посещения занятий, анкета Н.Г.Лускановой, предметные пробы.

Результаты в области усвоения **метапредметных умений** выявляются посредством наблюдения, предметных проб, методики «Рукавички» (Г.А. Цукерман). Изучается умение взаимодействовать, планировать, договариваться и добиваться совместного результата; определяется уровень развития целеполагания, умения контролировать свою деятельность, оценивать результаты своей работы.

Педагогическое изучение **предметных результатов** проводится с помощью предметных проб по следующим показателям: Знания правил поведения на занятиях, умение правильно демонстрировать технику каратэ-до, знание схем начальных ката, знание правил соревнований, умение провести специальную разминку.

## 2.5. Методические материалы

Занятия каратэ разносторонне воздействуют на организм. Основным является физическое и духовное совершенствование, формирование здорового, гармонично развитого человека.

Для каратэ характерны четкая организация учебно-тренировочного процесса, последовательное овладение техникой с использованием при этом разнообразных методических приемов. От теории к практике и от практики к теории — именно так построена данная программа.

*Методическое обеспечение* дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ-до» включает в себя:

- свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (IJKA) ассоциации каратэ-до «Сётокан»;
- учебные видеофильмы «Ката Шотокан каратэ-до»;
- плакаты-схемы «Начальные ката»;
- аттестационную программу на ученические пояса «кю»;
- методическое пособие «Каратэ-до».

При разработке данной программы были использованы следующие *принципы*:

- *Принцип оздоровительной направленности* заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект.

- *Принцип специализации*. Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

- *Принцип системности* отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки,

возрасту, квалификации обучающегося; системное чередование нагрузок и отдыха.

- *Принцип повторности и постоянности*: многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией ученика. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

- *Принцип наглядности*: предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

- *Принцип комплексности* программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

- *Принцип вариативности* даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов традиционного каратэ: «Технологию обучения навыкам спортивного единоборства Ашихара каратэ детей 7-9 лет» (автор: Коробейников П.В., кандидат пед. наук, 2013г.) и «Методику интегральной подготовки спортсменов».

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ-до» представлено следующими направлениями:

- изучение духовно-нравственных основ каратэ-до (кодекс каратэ-до, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ-до, знакомство с культурой Японии (обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ-до, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи.

Важнейшее требование к обучению на занятиях каратэ-до: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

Структура занятия:

1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.
2. Медитация.



3. Бег. Общие развивающие упражнения. Упражнения на растягивание мышц ног.

4. Техника каратэ-до;

5. Построение. Подведение итогов занятия.

Занятия по традиционному каратэ-до проводятся не только в залах, но и на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно правовые документы

#### Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) .– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://legalacts.ru/doc/273\\_FZ-ob-obrazovanii/](https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/)

#### Указы Президента

1. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства" Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html>

2. Паспорт национального проекта «Образование». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/upload/medialibrary/929/2019-passport.pdf>

3. Приоритетный проект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», утвержден Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 25 октября 2016 года № 9 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/projects/selection/643/>

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей>

5. Проект — «Успех каждого ребенка». Национальный проект «Образование». О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>

#### Нормативные акты Правительства РФ

6. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы». Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012г. №2148-р // Вестник образования России. – 2012. – №24. – С. 16-17.

7. Государственная программа «Доступная среда на 2011-2020 годы». Постановление Правительства Российской Федерации от 01.12.2015 № 1297. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://programs.gov.ru/Portal/programs/passport/4>

8. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р от 4 сентября //Дополнительное образование и воспитание. – 2014. – №6. – С. 3-10 // Библиотечка для УДОд. – 2014. – №5. –119с.

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/> //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

### **Нормативные акты Министерства образования науки РФ, Министерства просвещения РФ**

10. Концепция духовно–нравственного развития и воспитания личности гражданина России // Бюллетень. Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодежи. – 2009. – №6. – С. 26-32

11. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

12. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_348133/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/)

13. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_352520/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/)

14. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196. Зарегистрирован 29.11.2018 г. № 52831. Вступает в

силу 11 декабря 2018 г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cdnimg.rg.ru/pril/162/44/79/52831.pdf>

**15.** Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>

**16.** Целевая модель развития дополнительного образования в регионах. Утв. Минпросвещения РФ от 26.08.2019г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/6801673>

## **ГОСТ**

**17.** Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с СанПин 2.4.4.3172-14)(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014.№33660). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70631954/>

## **Региональные нормативные акты**

**18.** Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области на 2014–2020 годы» Утв. постановлением Правительства Оренбургской области от 28.06.2013г № годы №553-пп. (с изменениями на 25 сентября 2017 года). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460154667>

**19.** Закон об образовании в Оренбургской области (с изменениями на 27 апреля 2018 года) от 06 сентября 2013 года N 1698/506-V-ОЗ. (с изменениями на 27 апреля 2018 года). Принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21 августа 2013 г. N 1698). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460182444>

**20.** Концепция внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области, создание регионального модельного центра и муниципальных опорных центров на 2021–2023 годы. Приложение № 1 к постановлению Правительства области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области, создание регионального модельного центра и муниципальных опорных центров». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.minobr.orb.ru](http://www.minobr.orb.ru) › *upload* › *medialibrary* › *post\_2019\_mc*

**21.** Об утверждении государственной программы Оренбургской области "Доступная среда" на 2014 - 2020 годы (с изменениями на 25 декабря 2017 года). Постановление Правительства Оренбургской области от 30 августа 2013 года N 731-пп. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460171565>

**22.** Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка». Утв. Губернатором Оренбургской области руководителем совета при губернаторе Оренбургской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам (программам) 13.12. 2018г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/nazproekt/nazproekt-obraz-reg.php>

**23.** Паспорт регионального проекта «Цифровая образовательная среда». Утв. Губернатором Оренбургской области руководителем совета при губернаторе Оренбургской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам (программам) 13.12. 2018г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/nazproekt/nazproekt-obraz-reg.php>

#### **Локальные нормативные акты**

**24.** Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 28. 04.2014г. №477).

**25.** Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 11.09.2019г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.atishkova.ru](http://www.atishkova.ru)

#### **Психолого-педагогическая литература**

1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.
2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.
3. Долин А.А., Попов Г.В.. Кэмпо – традиция воинских искусств. М., 1991.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
5. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
6. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Изд-во Сталкер. Донецк, 1996.
7. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации

- по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.
8. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_348133/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/)
  9. Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>
  10. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.
  11. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_352520/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/)
  12. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
  13. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.
  14. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.
  15. Свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (ЖКА) ассоциации каратэ-до «Сётокан»
  16. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.

17. Теория и методика физического воспитания. Учебник в 2 томах под ред. Т.Ю. Круцевич. Университет физической культуры и спорта г. Киев. Изд-во «Олимпийская литература».
18. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
19. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

#### **Литература для учащихся**

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.garshin.ru/budo/karate.html>
2. <http://karatedo-news.com/link-exchange.html>
3. <http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>
4. <http://shitoryu-hmao.ru/>
5. <http://wiki-linki.ru/Page/73086>
6. <http://dantesport.ru/index.php?cat=14>
7. <http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>
8. <http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>
9. <http://budofudokan.ru>
10. <http://www.mayak-dojou.ru>
11. <http://karate.ru/news/408/>
12. <http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>
13. <http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>