

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования –
Дом детства и юношества

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
Методическим советом
Протокол № 12 от 25.06.2025 г.



КАРАТЭ WKF (КАТА)

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Разработчик:
Сутормин Владлен
Игоревич,
педагог дополнительного
образования

г. Екатеринбург, 2025 год

Содержание

	с
1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	10
1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	24
2. Комплекс организационно-педагогических условий	26
2.1. Календарный учебный график	26
2.2. Условия реализации программы.....	26
2.3. Формы аттестации	28
Список литературы.....	29
Приложение	31

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

*...Победить других очень легко,
победить себя очень трудно.
Побеждая других, вы множите своих
врагов. Работая над собой, становясь
лучше, неся добро и любовь людям, вы
создаете себе друзей, и нет лучше
победы, чем эта. Выбирайте трудный
путь...*

Мастер Каратэ-До
Гичин Фунакоши
(Япония)

Каратэ – боевое искусство Японии. На начальном этапе этот вид предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Особенности каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Современное карате — один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей.

В настоящее время – время цифровизации – растет число психических и хронических заболеваний у детей, болезней нервной, опорно-двигательной системы и органов пищеварения. Методы, используемые в каратэ, гармонично сочетают в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание агрессивности и учтивости развивает высокие моральные качества,

волю школьника и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека хорошо развитого физически с высокими моральными устоями. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность. Поскольку на занятиях каратэ всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника.

Все это стало предпосылками для разработки программы «Каратэ WKF». Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного и спортивного каратэ и реализуется в МАУ ДО - ДДиЮ.

Программа «Каратэ WKF (ката)» актуальна, так как:

1. Разработана в соответствии со следующими современными нормативными документами и локальными нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2025 – 2029 гг.

2. Отвечает потребностям родителей в физическом и личностном развитии детей, так как принципы каратэ гармонично сочетают в себе общефизическую и нравственную подготовку, а **также потребностям детей**, ведь их интерес к восточным боевым искусствам очень высок, и они охотно идут на занятия по каратэ. Данная программа реализуется через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. На занятиях каратэ уделяется значительное внимание общефизическому развитию, регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника. А такие воспитательные аспекты каратэ, как вежливость и самодисциплина, приветствуются родителями.

Программа составлена на основе авторских образовательных программ: «Сетокан каратэ. Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г. и «Обучение каратэ», автор В.Р. Дормидонтов, опубликованной в сборнике "Программы дополнительного образования детей", Центр "Школьная книга" ОАО "Московские учебники". М. 2006. **Отличительной особенностью**

программы «Каратэ WKF (ката)» является использование психологических методов и приемов в работе с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и обучающихся.

Направленность программы - *физкультурно-спортивная*.

Обучение по программе основывается на принципах:

- принцип гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- практико - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Особенность данной программы заключается в использовании психологических методов и приемов в работе с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и обучающихся.

Срок реализации программы – 3 года.

Общее количество часов – 624 часа (1 - 3 год обучения – 208 часов в год)

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин) с обязательным перерывом на отдых не менее 10 минут для 1-3 года обучения.

Адресат программы - мальчики и девочки 7 -17 лет.

В секцию принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки, способностям, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий каратэ.

Количество детей в группе 1 года обучения – 12-15 человек.

Количество детей в группах 2 - 3 года обучения – 10-15 человек.

Образовательная программа предполагает наличие **разновозрастных и разноуровневых** групп. Такой подход дает преимущества в учебном процессе, так как дети дополняют друг друга: старшие руководят младшими, делятся умением, в свою очередь младшие дети набираются опыта у старших и делятся своей непосредственностью.

Содержание программы предполагает разноуровневый подход и включает в себя 3 уровня: **стартовый** (1 год обучения), **базовый** (2 и 3 год обучения).

Стартовый уровень - первый год обучения предполагает освоение азов традиционного и спортивного каратэ. Дети знакомятся с историей, терминологией, правилами соревнований, а также учатся этикету и традициям каратэ. Изучают начальные стойки, удары и блоки. Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хайсокудачи, кокутцудачи)
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)
- удары руками и ногами (ой-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении)
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай) - базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака).

Обучение детей подразделу каратэ – ката. Изучение спортивной техники каратэ.

Методика контроля на этапе включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических.

Базовый уровень – второй и третий год обучения предполагает закрепление и совершенствование изученных материалов, а также изучение более сложных передвижений, блоков и ударов. Обучение детей подразделу каратэ – ката. Изучение спортивной техники каратэ. По завершении второго года обучения уровень развития обучающихся возможен как базовый.

Для наиболее успешного выполнения поставленных задач программой предусмотрено проведение как теоретических, так и практических занятий.

Теоретическая часть проводится в форме бесед, мультимедийных занятий с просмотром иллюстративного материала.

Основная форма работы – практические занятия.

Формы занятий:

- учебные занятия;
- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары-практикумы;
- аттестация;
- участие в разработке и реализации проектов.

Формы обучения – групповые, практические занятия по группам, в парах или индивидуально.

Формы контроля

- Соревнование;
- Зачетное занятие;
- Открытое занятие;
- Опрос;
- Семинар.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся средствами каратэ ката.

Задачи программы:

Образовательные:

на стартовом уровне:

- ознакомить с техникой и тактикой каратэ;
- обучать основам гигиены.
- формировать навыки выполнения общефизических, специальных

физических и соревновательных упражнений;

на базовом уровне:

- развивать технико - тактического мышления;
- формировать и совершенствовать навыки и умения ведения учебных,

учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

Развивающие:

на стартовом уровне:

- содействовать мотивации личности к познанию, саморазвитию и

самосовершенствованию;

- формировать и развивать коммуникативные навыки;
- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость,

выносливость, быстроту реакции, гибкость.

на базовом уровне:

- совершенствовать основные физические качества
- развивать умение ориентироваться в информации, способность

анализировать, делать выводы и принимать рациональные решения;

- развивать способность находить нестандартные решения, не следовать за

стереотипами.

Воспитательные:

на стартовом уровне:

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ,

- содействовать становлению социально активной, ответственной

личности.

на базовом уровне:

- формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Стартовый уровень (I год обучения)

№	Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические (час.)	Практические (час.)	
1	Введение в образовательную программу	6	3	3	Беседа
1.1	Техника безопасности на тренировках, требования к форме одежды занимающихся	5	2	3	
1.2	История развития и традиции каратэ	1	1		
2	Специальная физическая подготовка	90	4	86	Открытое занятие
2.1	Силовые упражнения	45	2	43	
2.2	Упражнения на координацию	45	2	43	
3	Специализация по избранному виду спорта	90	9	81	Зачетное занятие
3.1	Стойки	10	1	9	
3.2	Передвижения	10	1	9	
3.3	Удары руками	10	1	9	
3.4	Удары ногами	10	1	9	
3.5	Блоки	10	1	9	
3.6	Изучение ката хейян-шодан	10	1	9	
3.7	Изучение ката хейян-шодан командное выступление	10	1	9	
3.8	Изучение ката хейян-нидан	10	1	9	
3.9	Изучение ката хейян-нидан командное выступление	10	1	9	
4	Теоретическая подготовка	10	8	2	Опрос, собеседован

					ие, зачетное занятие
5	Психологическая подготовка	6	4	2	Собеседован ие наблюдение
5.1	Концентрация внимания	3	2	1	
5.2	Психология спортсмена	3	2	1	
6	Контрольные испытания	6	1	5	Зачетное занятие
	ИТОГО:	208	29	179	

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Тема 1. Техника безопасности на тренировках, требования к форме одежды занимающихся.

Теория: правила поведения в спортивном зале.

Практика: Показ спортивного зала, тренировочного оборудования.

Тема 2. История развития и традиции каратэ.

Теория: История каратэ, основные понятия и термины. Правила додзё-кун. Основатель каратэ Гитин Фунакоши. Рэй.

Практика: Рэй.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Силовые упражнения.

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднимание ног из положения лёжа, из виса на гимнастической стенке), «лодочка» из положения лёжа на животе.

Тема 2. Упражнения на координацию.

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, перекаты в сторону из положения лёжа руки вверх (вниз).

Раздел 3. Специализация по избранному виду спорта

Тема 1. Стойки.

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках. Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи.

Тема 2. Передвижения.

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений. Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: передвижения в стойках, передвижения в стойках с ударами и блоками.

Тема 3. Удары руками.

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками. Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

Практика: прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперёд – ой-цуки.

Тема 4. Удары ногами.

Теория: классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практика: прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – маваши-гери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-маваши-гери, удар ногой в разворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары.

Тема 5. Блоки.

Теория: классификация блоков. Техника блоков.

Практика: верхний блок аге-уке, средний блок сото-уке, нижний блок гедан-барай, обратный блок учи-уде-уке, блок открытой ладонью шуто-уке.

Тема 6. Ката хейян-шодан.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

Тема 7. Ката хейян-шодан командное выступление.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

Тема 8. Ката хейян-нидан.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

Тема 9. Ката хейян-нидан командное выступление.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

Раздел 4. Теоретическая подготовка.

Теория: Соревновательные правила по каратэ WKF по ката.

Практика: Изучение системы начисления баллов, изучение системы штрафных очков.

Раздел 5. Психологическая подготовка.

Тема 1. Концентрация внимания.

Теория: Рекомендации к выполнению концентрационных упражнений.

Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: Концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете.

Тема 2. Психология спортсмена.

Теория: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: поединки по ката.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Тема 1. Шпагат.

Теория: правила, цели и задачи.

Практика: умение выполнить поперечный шпагат.

Тема 2. Отжимания.

Теория: правила, цели и задачи.

Практика: умение выполнить максимальное количество повторений отжиманий.

Тема 3. Экзамен на пояс.

Теория: правила поведения на экзамене и требования к экзаменуемым.

Критерии оценки. Основные термины.

Практика: демонстрация упражнений в соответствии с пройденным программным материалом.

Тема 4. Соревнования.

Теория: правила поведения на соревнованиях и требования к спортсменам.

Правила. Критерии оценки. Основные термины.

Практика: Спортивный поединок.

Учебный план

Базовый уровень (2 год обучения)

№	Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические (час.)	Практические (час.)	
1	Повторение ранее изученного материала	6	4	2	Беседа
1.1	Техника безопасности, планы.	2	1	1	Беседа
1.2	Повторение теории каратэ	4	3	1	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	90	4	86	Открытое занятие
2.1	Силовые упражнения	45	2	43	
2.2	Упражнения на координацию	45	2	43	
3	Специализация по избранному виду спорта	90	9	81	Зачетное занятие

3.1	Стойки	10	1	9	
3.2	Передвижения	10	1	9	
3.3	Удары руками	10	1	9	
3.4	Удары ногами	10	1	9	
3.5	Блоки	10	1	9	
3.6	Изучение ката хейян-сандан	10	1	9	
3.7	Изучение ката хейян-сандан командное выступление	10	1	9	
3.8	Изучение ката хейян-ёдан	10	1	9	
3.9	Изучение ката хейян-ёдан командное выступление	10	1	9	
4	Теоретическая подготовка	10	8	2	Опрос, собеседование, зачетное занятие
5	Психологическая подготовка	6	4	2	Собеседование наблюдение
5.1	Концентрация внимания	3	2	1	
5.2	Психология спортсмена	3	2	1	
6	Контрольные испытания	6	1	5	Зачетное занятие
	ИТОГО:	208	30	178	

Содержание курса

2 год обучения

Раздел 1. Повторение ранее изученного материала.

Тема 1. Техника безопасности, планы.

Теория: Техника безопасности, знакомство с планами на учебный год.

Практика: Показ новых документов, правил по каратэ, правил по технике безопасности.

Тема 2. Повторение теории каратэ.

Теория: история каратэ, основные термины, правила соревнований.

Практика: Срез знаний.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Силовые упражнения.

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднимание ног из положения лёжа, из виса на гимнастической стенке), статическое удержание ноги с опорой о гимнастическую стенку, «лодочка» из положения лёжа на животе.

Тема 2. Упражнения на координацию.

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, стойка на руках, перекувылты в сторону из положения лёжа, руки вверх (вниз), комбинированные эстафеты.

Раздел 3. Специализация по избранному виду спорта.

Тема 1. Стойки.

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках. Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи, кокуцу-дачи, коса-дачи.

Тема 2. Передвижения.

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений.

Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях.

Практика: передвижения в стойках, передвижения в стойках с ударами и блоками.

Тема 3. Удары руками.

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками.

Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях.

Практика: прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперёд – ой-цуки.

Тема 4. Удары ногами.

Теория: классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практическая значимость ударов ногами в поединке на соревнованиях.

Практика: прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – маваши-гери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-маваши-гери, удар ногой вразворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары, удар ребром стопы – ёко-гери.

Тема 5. Блоки.

Теория: классификация блоков. Техника блоков.

Практика: верхний блок аге-уке, средний блок сото-уке, нижний блок гедан-барай, обратный блок учи-уде-уке, блок открытой ладонью шуто-уке, двойной блок маратэ-уке.

Тема 5. Ката хейян-сандан.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

Тема 6. Ката хейян-сандан командное выступление.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

Тема 7. Ката хейян-ёдан.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

Тема 8. Ката хейян-ёдан командное выступление.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

Раздел 4. Теоретическая подготовка.

Теория: Соревновательные правила по каратэ WKF по ката.

Практика: Изучение системы начисления баллов, изучение системы штрафных очков.

Раздел 5. Психологическая подготовка.

Тема 1. Концентрация внимания.

Теория: Рекомендации к выполнению концентрационных упражнений.

Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: Концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете.

Тема 2. Психология спортсмена.

Теория: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: поединки по ката.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Теория: правила поведения на соревнованиях и требования к спортсменам.

Правила. Критерии оценки. Основные термины.

Практика: спортивный поединок.

Учебный план

Базовый уровень (3 год обучения)

№	Перечень разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические (час.)	Практические (час.)	
1	Повторение ранее изученного материала	4	2	2	Беседа
1.1	Техника безопасности, планы	2	1	1	
1.2	Повторение теории каратэ	2	1	1	
2	Специальная физическая подготовка	90	6	84	Открытое занятие
2.1	Силовые упражнения	45	3	42	
2.2	Упражнения на координацию	45	3	42	
3	Специализация по избранному виду	90	9	81	Зачетное занятие

	спорта				
3.1	Стойки	10	1	9	
3.2	Передвижения	10	1	9	
3.3	Удары руками	10	1	9	
3.4	Удары ногами	10	1	9	
3.5	Блоки	10	1	9	
3.6	Изучение ката хейян-годан	10	1	9	
3.7	Изучение ката хейян-годан командное выступление	10	1	9	
3.8	Изучение ката текки-шодан	10	1	9	
3.9	Изучение ката текки-шодан командное выступление	10	1	9	
4	Теоретическая подготовка	10	8	2	Опрос, собеседование, зачетное занятие
5	Психологическая подготовка	6	4	2	Собеседование наблюдение
5.1	Концентрация внимания	3	2	1	
5.2	Психология спортсмена	3	2	1	
6	Контрольные испытания	6	1	5	Зачетное занятие
	ИТОГО:	208	30	178	

Содержание курса

3 года обучения

Раздел 1. Повторение ранее изученного материала.

Тема 1. Техника безопасности, планы.

Теория: Техника безопасности, знакомство с планами на учебный год.

Практика: Показ новых документов, правил по каратэ, правил по технике безопасности.

Тема 2. Повторение теории каратэ.

Теория: история каратэ, основные термины, правила соревнований.

Практика: Срез знаний.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Силовые упражнения.

Теория: понятие силы, какие различают силовые способности, значение силовых способностей в спорте и в жизни.

Практика: отжимания от пола, приседания со штангой, выпрыгивания из приседа, упражнения на мышцы брюшного пресса (сгибание корпуса, поднимание ног из положения лёжа, из виса на гимнастической стенке), статическое удержание ноги с опорой о гимнастическую стенку, «лодочка» из положения лёжа на животе.

Тема 2. Упражнения на координацию.

Теория: понятие координации, значение координации в спорте и в жизни.

Практика: удержание ноги до потери равновесия без опоры (в сторону, назад), подвижные игры, приседания на одной ноге, кувырки, стойка на руках, перекаты в сторону из положения лёжа руки вверх (вниз), комбинированные эстафеты.

Раздел 3. Специализация по избранному виду спорта.

Тема 1. Стойки.

Теория: названия и техника стоек. Передвижения в стойках. Классификация стоек. Практическая значимость изучения базовых стоек.

Практика: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хайчидза-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи, кокуцу-дачи, коса-дачи.

Тема 2. Передвижения.

Теория: классификация передвижений. Техника передвижений.

Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях.

Практика: передвижения в стойках, передвижения в стойках с ударами и блоками.

Тема 3. Удары руками.

Теория: классификация ударов руками. Техника ударов руками.

Практическая значимость ударов руками в поединке на соревнованиях.

Практика: прямой удар дальней рукой – гьяку-цуки, прямой удар передней рукой – кизами-цуки, прямой удар дальней рукой в движении вперёд – ой-цуки.

Тема 4. Удары ногами.

Теория: классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практическая значимость ударов ногами в поединке на соревнованиях.

Практика: прямой удар ногой – мае-гери, обводящий удар ногой – маваши-гери, удар ногой под разными углами и с разворота – уширо-маваши-гери, удар ногой вразворота пяткой – уширо-гери, комбинированные удары, удар ребром стопы ёко-гери.

Тема 5. Блоки.

Теория: классификация блоков. Техника блоков.

Практика: верхний блок аге-уке, средний блок сото-уке, нижний блок гедан-барай, обратный блок учи-уде-уке, блок открытой ладонью шуто-уке, двойной блок маратэ-уке.

Тема 5. Ката хейян-годан.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

Тема 6. Ката хейян-годан командное выступление.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

Тема 7. Ката текки-шодан.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: выполнение ката.

Тема 8. Ката текки-шодан командное выступление.

Теория: бункай (расшифровка ката). Техника выполнения ката.

Практика: синхронное выполнение ката.

Раздел 4. Теоретическая подготовка.

Теория: Соревновательные правила по каратэ WKF по ката.

Практика: Изучение системы начисления баллов, изучение системы штрафных очков.

Раздел 5. Психологическая подготовка.

Тема 1. Концентрация внимания.

Теория: Рекомендации к выполнению концентрационных упражнений.

Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

Практика: Концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете.

Тема 2. Психология спортсмена.

Теория: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: поединки по ката.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Теория: правила поведения на соревнованиях и требования к спортсменам.

Правила. Критерии оценки. Основные термины.

Практика: спортивный поединок.

1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Стартовый уровень:

Личностные результаты:

- Развиты физические качества: гибкость, выносливость, воля, сила;
- Развиты коммуникативные навыки;
- Сформирована потребность в самостоятельных занятиях спортом, в ЗОЖ.

Метапредметные результаты:

- Сформированы навыки общефизической культуры;
- Развита способность к самодисциплине, самоконтролю, самоорганизации;

Предметные результаты:

- Знает историю каратэ, основные термины;
- Владеет техникой каратэ: стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хайсокудачи, кокутцудачи); передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу

из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад); удары руками и ногами (ой-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении); способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай) - базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака);

- Знает базовые психологические и технические навыки самообороны.

Базовый уровень:

Личностные результаты:

- Развита способность находить нестандартные решения;
- Развита способность анализировать ситуации и принимать решения.

Метапредметные результаты:

- Сформированы навыки работы в команде;
- Сформированы навыки проектной деятельности, публичной презентации своего труда.

Предметные результаты:

- Знает разделы каратэ: ката;
- Освоены и улучшены техники каратэ: стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хайсокудачи, кокутцудачи); передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад); удары руками и ногами (ой-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении); способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай) - базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака);
- Освоены тактические приёмы;
- Изучены более сложные ката и техника каратэ.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца зачеты по общей физической подготовке:

- челночный бег;
- подтягивание;

- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);

Результаты зачетных показателей фиксируются в Индивидуальных картах развития и достижений обучающихся.

Промежуточный и итоговый контроль осуществляется в конце учебного года и в конце курса обучения соответственно. Предусмотрены следующие формы:

- контрольные зачетные занятия, семинары;
- соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом»; знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей; «История карате. Истоки. Основы»; «Организация подготовки ребенка к соревнованиям»; «Воспитание характера и воли»; «Творческий отчет объединения».

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

2.1. Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	52
2	Количество учебных дней	104
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	208
5	Начало занятий	15 сентября
6	Выходные дни	31.12 – 09.01
7	Каникулы	Образовательная деятельность в ДДиЮ

		<i>осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>
8	Окончание учебного года	31 августа

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методические условия:

Занятия в секции каратэ строятся по принципу «от простого - к сложному», обеспечивая освоение теоретического материала и постепенного освоения техники каратэ.

При работе с обучающимися используются различные формы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Педагогические технологии, элементы которых используются при организации учебно-воспитательного процесса в секции каратэ:

Технология личностно-ориентированного обучения – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития. Отношение к воспитаннику как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

Технология коллективного творческого дела рассматривается как эффективный способ формирования детского коллектива.

Технология «создания ситуации успеха» – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива; формирование стойкости в борьбе с трудностями.

Игровая технология – используется преимущественно на первом этапе обучения. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.

Информационные технологии – применяются для визуального отслеживания качества технического мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов технического, спортивного мастерства (видео материалы соревнований высокого уровня, мероприятий, связанных с воспитательной работой, изучением опыта родственных организаций).

Дистанционные технологии – в период карантина программа может быть реализована с применением дистанционных технологий, включающих в себя онлайн занятия, видео занятия, самостоятельная подготовка детей, при помощи видео платформы «Zoom», мобильного сервиса «What's Up»

Информационное обеспечение:

- ✓ Наличие персонального сайта.
- ✓ Видео-нарезки с упражнениями, боями.

Материально-технические условия:

- ✓ Спортивная площадка – татами.
- ✓ Спортивный инвентарь (мячи теннисные-10, мячи футбольные-3, скакалки-15, координационная лестница-1)
- ✓ Наглядные пособия: плакаты, фотографии.

Кадровые условия:

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку по каратэ, а также хорошую физическую подготовку. Учебный план предполагает приглашение спортсменов и тренеров для проведения мастер-классов, семинаров и совместных тренировок. Для изучения раздела «Психологическая подготовка», проведения психологических тренингов предусмотрено привлечение педагога-психолога ДДиЮ.

2.3. Формы аттестации и контроля

По окончании учебного года при переводе на следующий период обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся. По окончании курса обучения осуществляется итоговый контроль. Предусмотрены следующие формы:

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- сдача зачета на знание теоретических вопросов программы;
- соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия;
- семинары, аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

Список литературы

Нормативно-правовая:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
3. Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
9. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

11. Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

12. Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2022 – 2025 гг.

Специальная литература:

1.Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю. Теоретико-методические основы преподавания каратэ: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.

2.Лапшин С.А. Каратэ. Основная техника и методика преподавания, Воронеж, Литера, 2011, 448 с.

3. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2013. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).

4. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2019. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).

5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2004. – 352 стр.

6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 2011. 187 с.

7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология детского спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 2019. 231 с.

8. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2007.

9. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 с.

Список литературы для родителей

1. Литвинов Е. Весёлая физкультура. – М.: Просвещение, 2019.

2.Литвинов Е. Ура! Физкультура. - М.: Просвещение, 2019.

3. Ли Брюс. Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2009, 384 с.
4. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2017, 240 с.
5. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2014, 176 с.
6. Танюшкин А.И., Мукосо Ямэ. Открыть глаза. - М.: Просвещение, 2018. – 155 с.
7. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Традиция каратэ. - М.: Просвещение, 2009. – 257 с.
8. Сметанин П.Р. От игры к развитию. Пособие для родителей .- СПб.: Питер, 2017г.
9. Ояма М. Это каратэ: Пер. с англ. – М. 2000.

Интернет ресурсы

1. Карате в мире единоборств <https://superkarate.ru/>
2. Федерация Каратэ России <http://iko-fkr.ru/>

Контрольные нормативы секции «Каратэ»
МАУ ДО - Дом Детства и юношества (Общая физическая подготовка)

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): первый год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
4-5	2-3	1

Подтягивание на перекладине(кол-во раз): второй год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
6	4-5	1-2

Подтягивание на перекладине(кол-во раз): третий год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
6-7	4-5	2-3

Подтягивание на перекладине(кол-во раз): четвертый год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
7	5	3

Прыжки в длину с места (см.),земля . Группа первого года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.70	1.65	1.60

Прыжки в длину с места (см.),земля . Группа второго года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.75	1.70	1.65

Прыжки в длину с места (см.),земля . Группа третьего года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.80	1.75	1.70

Прыжки в длину с места (см.),земля . Группа четвертого года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
1.90	1.85	1.80

Челночный бег 6X9 м (сек.) Группа первого года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
21	23	25

Челночный бег 6X9 м (сек.) Группа второго года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
20	21	23

Челночный бег 6X9 м (сек.) Группа третьего года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
19	20	22

Челночный бег 6X9 м (сек.). Группа четвертого года обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
17	19	21

Отжимания от пола (кол-во раз): первый год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
25	20	10

Отжимания от пола (кол-во раз): второй год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
30	35	20

Отжимания от пола (кол-во раз): третий год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
35	30	25

Отжимания от пола (кол-во раз): четвертый год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно

40	35	30
----	----	----

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): первый год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
30	20	10

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): второй год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
40	30	20

Сгибание туловища (пресс)(кол-во раз): третий год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
50	40	30

Сгибание туловища (пресс)(кол-во раз): четвертый год обучения.

отлично	хорошо	удовлетворительно
60	50	40

**Карта диагностики уровня развития универсальных профессионально значимых качеств обучающихся
в МАУ ДО- Дом детства и юношества**

детский коллектив _____ педагог _____

группа _____ год обучения, 20__ – 20__ учебный год, дата заполнения: _____

Ф.И. обучающегося	Коммуникативные навыки	Навык проектной деятельности. Презентации результатов труда	Умение работать в команде	Навыки общефизической культуры. Потребность в ЗОЖ	Личная организованность, дисциплина	Ответственность	Самоконтроль результатов личной деятельности	Сила воли, выносливость	Средний балл

Оценочная шкала: **1 балл** – исходный уровень (качество выражено крайне слабо); **2 балла** – базовый уровень (качество проявляется от случая к случаю); **3 балла** – оптимальный уровень (качество присутствует); **4 балла** – продвинутый уровень (качество развито)

Сводный результат освоения предметных компетенций

группа _____

год обучения _____

ФИ обучающегося	Критерии										ср.балл		Уровень освоения ДОП (%)
	Кихон		Кумитэ		Ката		ОФП		Теория				
	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	начало обучения по ДОП	окончание обучения по ДОП	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
средний балл	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

В - Высокий уровень (качество ярко проявляется) - 8-10 баллов

С - Средний уровень (качество частично проявляются) - 4-7 баллов

Н - Низкий уровень (качество слабо проявляется) - 0-3 балла

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908473

Владелец Белых Ольга Владимировна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025