

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

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
Методическим советом  
Протокол № 11 от 25.06.2025г.



## КАРАТЭ WKF

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*физкультурно-спортивной направленности*

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Разработчик:  
Сутормин Владлен  
Игоревич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Екатеринбург, 2025 год

## Содержание

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                               | с         |
| <b>1. Комплекс основных характеристик.....</b>                | <b>3</b>  |
| 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.....          | 27        |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b> | <b>28</b> |
| 2.1. Календарный учебный график.....                          | 28        |
| 2.2. Условия реализации программы.....                        | 29        |
| 2.3. Формы аттестации .....                                   | 31        |
| <b>Список литературы.....</b>                                 | <b>32</b> |
| <b>Приложение.....</b>                                        | <b>34</b> |

## 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)

Современное каратэ — один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей. Каратэ - это система физического и нравственного воспитания, способствующая поддержанию физического и нравственного здоровья. В настоящее время – время цифровизации – растет число психологических проблем у детей, болезней нервной, опорно-двигательной системы и органов пищеварения. Поэтому занятия каратэ очень востребованы у современных детей и подростков, стремящихся быть сильными, защищенными и здоровыми. Кроме того, изучая каратэ, дети познают богатую духовную культуру и традиции данного вида спорта, через освоение которых складывается понятие о человеческом достоинстве, воспитываются необходимые нравственные качества и высокий морально-этический облик с твёрдой волей и дисциплиной, что позволяет сформировать в человеке целостную личность

Все это стало предпосылками для разработки программы «Каратэ WKF» (далее – программа). **Программа физкультурно-спортивной направленности** направлена на приобщение детей и подростков к физическому и нравственному развитию через искусство традиционного и спортивного каратэ и реализуется в МАУ ДО - ДДиЮ.

**Программа «Каратэ WKF» 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";
- 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.

**2) программа актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала;**

**3) программа актуальна, так как отвечает потребностям родителей в физическом и личностном развитии детей, поскольку принципы каратэ гармонично сочетают в себе общефизическую и нравственную подготовку, такие воспитательные аспекты каратэ, как вежливость и самодисциплина, приветствуются родителями. Также отвечает потребностям детей, ведь их интерес к восточным боевым искусствам очень высок, и они охотно идут на занятия по каратэ.**

На занятиях каратэ уделяется значительное внимание общефизическому развитию, регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника. Принципы каратэ гармонично сочетают в себе психофизическую и нравственную подготовку: рациональное сочетание силы и учтивости развивает высокие моральные качества, волю и обостренное чувство справедливости, что содействует воспитанию успешного современного человека, хорошо развитого физически и нравственно. 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, а воспитательная сторона программы обеспечивает нравственное совершенствование.

Программа является составительской и разработана на основе авторских образовательных программ: «Сетокан каратэ. Гармония 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» является использование психологических методов и приемов в работе с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с педагогом-психологом, работающим по запросу педагога, родителей и обучающихся. Учебный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Обучение по программе основывается на следующих дидактических 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).

**Адресат программы** - все желающие мальчики и девочки / юноши и девушки 7 – 17 лет, без предъявления требований к уровню подготовки, способностям, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий каратэ.

**Формируются три учебных группы - в соответствии с возрастом и с учетом физических и психологических особенностей обучающихся.** В педагогике возраст с 7 до 17 лет принято делить на три периода - **младший** (7-11 лет), **средний**, или подростковый (12-14 лет), и **старший**, или юношеский (15-17 лет) школьный возраст. **Младший школьный возраст** наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других доступных им физических упражнений. Естественно, доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания педагога. Одновременно следует учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическим и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

**Средний школьный возраст** (12 – 14 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. Так, годичный прирост длины тела достигает 4-7 см, главным образом, за счет удлинения ног. Масса тела ежегодно увеличивается на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков приходится на 13-14 лет, а у девочек - на 11-12 лет. В подростковом возрасте

быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб отличается большой подвижностью. В этом возрасте не рекомендуются чрезмерные мышечные нагрузки. **Старший школьный возраст (15 – 17 лет)** характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Этот процесс протекает в отдельных органах и системах относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание юношей и девушек, четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма, замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост массы. В этот период почти завершается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, скелет старших школьников уже способен выдерживать значительные нагрузки. Таким образом, рациональным представляется **комплектование групп по возрасту**.

Соответственно, формируются **3 группы: младшая, средняя и старшая** и разрабатывается содержание учебного плана для каждой группы. Каждый обучающийся может быть по желанию и результатам допущен в другую группу.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин) с обязательным перерывом 10 минут между учебными занятиями. Общее количество часов в неделю – 4. Количество детей в группе – до 15 человек.

**Объем программы – 144 часа** (в период с 11 сентября по 31 мая).

**Формы реализации образовательной программы** – групповые, практические занятия по группам, в парах или индивидуально.

### **Виды занятий**

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

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

### **Формы контроля**

- соревнование;
- зачетное занятие;
- аттестация на пояса;
- открытое занятие;
- опрос

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – физическое и нравственное развитие и совершенствование обучающихся средствами спортивного и традиционного каратэ

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- формировать навыки выполнения общефизических, специальных физических и соревновательных упражнений;
- формировать специальные знания, умения и навыки в области каратэ;
- обучать приемам и техникам каратэ, базовым тактическим навыкам;
- обучать анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

#### **Развивающие:**

- содействовать мотивации личности к познанию, саморазвитию и самосовершенствованию;
- формировать и развивать основные коммуникативные навыки;
- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость.
- развивать умения применять нестандартные решения;
- развивать навыки самодисциплины, самооценки.

#### **Воспитательные:**

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни;
- содействовать в становлении социально активной, ответственной личности;
- формировать навыки культурного поведения в социуме и соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный (тематический) план

##### Младшая группа

| №        | Перечень разделов, тем                      | Общее кол-во часов | в том числе          |                     | Формы аттестации/ контроля                    |
|----------|---------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------------------------|
|          |                                             |                    | Теоретические (час.) | Практические (час.) |                                               |
| <b>1</b> | <b>Введение в образовательную программу</b> | <b>2</b>           | <b>2</b>             | <b>-</b>            | <b>Беседа</b>                                 |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>          | <b>20</b>          | <b>2</b>             | <b>18</b>           | <b>Зачетное занятие</b>                       |
| 2.1      | Развивающие физические упражнения           | 5                  | 0,5                  | 4,5                 |                                               |
| 2.2      | Растяжка                                    | 5                  | 0,5                  | 4,5                 |                                               |
| 2.3      | Ловкость                                    | 5                  | 0,5                  | 4,5                 |                                               |
| 2.4      | Сила                                        | 5                  | 0,5                  | 4,5                 |                                               |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>    | <b>40</b>          | <b>3</b>             | <b>37</b>           | <b>Открытое занятие</b>                       |
| 3.1      | Силовые упражнения                          | 14                 | 1                    | 13                  |                                               |
| 3.2      | Упражнения на координацию                   | 13                 | 1                    | 12                  |                                               |
| 3.3      | Упражнения на гибкость                      | 13                 | 1                    | 12                  |                                               |
| <b>4</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>             | <b>6</b>           | <b>4</b>             | <b>2</b>            | <b>Опрос, собеседование, зачетное занятие</b> |
| <b>5</b> | <b>Тактическая подготовка</b>               | <b>6</b>           | <b>3</b>             | <b>3</b>            | <b>Зачетное занятие</b>                       |
| <b>6</b> | <b>Психологическая подготовка</b>           | <b>6</b>           | <b>4</b>             | <b>2</b>            | <b>Собеседование, наблюдение</b>              |
| <b>7</b> | <b>Другие виды спорта и игры</b>            | <b>10</b>          | <b>1</b>             | <b>9</b>            | <b>Открытое занятие</b>                       |
| 7.1      | Футбол                                      | 5                  | 0,5                  | 4,5                 |                                               |

|           |                                                |            |           |            |                                        |
|-----------|------------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------|
| 7.2       | Эстафеты                                       | 5          | 0,5       | 4,5        |                                        |
| <b>8</b>  | <b>Специализация по избранному виду спорта</b> | <b>38</b>  | <b>3</b>  | <b>35</b>  | <b>Зачетное занятие</b>                |
| 8.1       | Стойки                                         | 9          | 1         | 8          |                                        |
| 8.2       | Передвижения                                   | 9          | 1         | 8          |                                        |
| 8.3       | Удары руками                                   | 10         | 0,5       | 9,5        |                                        |
| 8.4       | Удары ногами                                   | 10         | 0,5       | 9,5        |                                        |
| <b>9</b>  | <b>Контрольные испытания</b>                   | <b>6</b>   | <b>1</b>  | <b>5</b>   | <b>Зачетное занятие</b>                |
| <b>10</b> | <b>Культурно-досуговая деятельность</b>        | <b>10</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>   | <b>Собеседования, итоговые занятия</b> |
| 10.1      | Поведение на улице                             | 5          | 1         | 4          |                                        |
| 10.2      | Уважение                                       | 5          | 1         | 4          |                                        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                  | <b>144</b> | <b>25</b> | <b>119</b> |                                        |

### **Содержание учебного плана (младшая группа)**

#### **Раздел 1. Введение в образовательную программу**

**Теория:** Техника безопасности на тренировках, требования к форме одежды занимающихся. Правила поведения в спортивном зале. Показ спортивного зала, тренировочного оборудования. История каратэ, основные понятия и термины. Правила додзё-кун. Основатель каратэ Гитин Фунакоши. Рэй.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

##### **Тема 2.1. Развивающие физические упражнения**

**Теория:** что такое сила основных мышечных групп, как развивать мышцы и как снизить риск получения травм

**Практика:** разогревающие упражнения на основные группы мышц.

##### **Тема 2.2. Растяжка**

**Теория:** Опорно-мышечная система человека. Для чего нужны разнообразные растяжки (повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов).

**Практика:** упражнения на растяжку.

##### **Тема 2.3. Ловкость**

**Теория:** что такое двигательные задачи. Способы решения двигательных задач.

**Практика:** упражнения для развития ловкости.

#### **Тема 2.4. Сила**

**Теория:** Подбор и изучение упражнений. Построение очередности упражнений на разные группы мышц. Основное условие – работа симметричных мышц в равной мере.

**Практика:** упражнения для развития силы.

#### **Тема 2.5. Выносливость**

**Теория:** Выносливость - способность организма человека выполнять определенную работу довольно длительное время без снижения ее эффективности. Подбор упражнений, составление программ.

**Практика:** упражнения для развития выносливости.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. 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, поднятие ног из положения лёжа, из виса на гимнастической стенке), «лодочка» из положения лёжа на животе.

#### **Тема 3.2. 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).

#### **Тема 3.3. Упражнения на гибкость**

**Теория:** понятие статическая (динамическая) гибкость, значение гибкости в спорте и в жизни, техника безопасности при развитии гибкости.

**Практика:** наклоны из седа ноги вперед (ноги врозь), наклоны с опорой о гимнастическую скамейку (гимнастическую стенку), шпагаты.

#### **Раздел 4. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Соревновательные правила по каратэ WKF. Изучение системы начисления баллов, изучение системы штрафных очков. Правила соревнований в бою по пунктам.

**Практика:** Просмотр видео материалов, собеседование по изученному материалу.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Теория:** Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

**Практика:** Просмотр и обсуждение спортивных поединков с применением разной тактики против разных противников.

#### **Раздел 6. Психологическая подготовка**

**Теория:** Психологическая подготовка спортсмена. Рекомендации к выполнению концентрационных упражнений. Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

**Практика:** Концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете. Скоростные поединки для проявления силы воли и достижение цели в ситуации возможного проигрыша.

#### **Раздел 7. Другие виды спорта и игры**

##### **Тема 7.1. Футбол**

**Теория:** правила футбола, понятие команда, командный дух.

**Практика:** две команды играют в футбол.

##### **Тема 7.2. Эстафеты**

**Теория:** правила эстафет, понятие команда, командный дух.

**Практика:** Две команды выполняют различные задания в форме эстафеты.

## **Раздел 8. Специализация по избранному виду спорта**

### **Тема 8.1. 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, боевая стойка - камае.

### **Тема 8.2. Передвижения.**

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

**Практика:** камае (в движении), выпад вперёд (назад), взаимодействия в парах.

### **Тема 8.3. 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 8.4. Удары ногами.**

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

**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.

## **Раздел 9. Контрольные испытания**

**Теория:** правила, цели и задачи контрольных испытаний.

**Практика:** выполнение поперечного шпагата. Выполнение отжиманий. Демонстрация упражнений в соответствии с пройденным программным материалом. Спортивный поединок.

## **Раздел 10. Культурно-досуговая деятельность**

### **Тема 10.1. Поведение на улице**

**Теория:** правила поведения человека, занимающегося каратэ, на улице.

**Практика:** Примеры возможной ситуации для самообороны на улице. Посещение соревнований, просмотр и обсуждение.

### **Тема 1.2. Уважение**

**Теория:** Уважение старших – основной принцип каратэ.

**Практика:** Видео фрагменты. Примеры возможных ситуаций для проявления вежливости и уважения.

## **Учебный (тематический) план**

### **Средняя группа**

| №        | Перечень разделов, тем                   | Общее кол-во часов | в том числе         |                     | Формы аттестации/ контроля |
|----------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|
|          |                                          |                    | Теоретически (час.) | Практические (час.) |                            |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>                   | <b>2</b>           | <b>1</b>            | <b>1</b>            | <b>Беседа</b>              |
| 1.1      | Техника безопасности, планы.             | 1                  | 0,5                 | 0,5                 |                            |
| 1.2      | Основы теории каратэ                     | 1                  | 0,5                 | 0,5                 |                            |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>       | <b>20</b>          | <b>1</b>            | <b>19</b>           | <b>Зачетное занятие</b>    |
| 2.1      | Развивающие физические упражнения        | 5                  | 1                   | 4                   |                            |
| 2.2      | Растяжка                                 | 5                  | -                   | 5                   |                            |
| 2.3      | Ловкость                                 | 5                  | -                   | 5                   |                            |
| 2.4      | Сила                                     | 5                  | -                   | 5                   |                            |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b> | <b>40</b>          | <b>4</b>            | <b>36</b>           | <b>Открытое занятие</b>    |
| 3.1      | Силовые упражнения                       | 13                 | 1                   | 12                  |                            |
| 3.2      | Упражнения на координацию                | 14                 | 2                   | 12                  |                            |

|           |                                                                                           |            |           |            |                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------------|
| 3.3       | Упражнения на гибкость                                                                    | 13         | 1         | 12         |                              |
| <b>4</b>  | <b>Теоретическая подготовка</b>                                                           | <b>6</b>   | <b>6</b>  | <b>-</b>   | <b>Опрос, собеседование,</b> |
| 4.1       | Правила соревнований                                                                      | 3          | 3         | -          |                              |
| 4.2       | Правила соревнований в бою                                                                | 3          | 3         | -          |                              |
| <b>5</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>                                                             | <b>6</b>   | <b>4</b>  | <b>2</b>   | <b>Зачетное занятие</b>      |
| <b>6</b>  | <b>Психологическая подготовка</b>                                                         | <b>6</b>   | <b>3</b>  | <b>1</b>   | <b>Собеседование</b>         |
| 6.1       | Концентрация внимания                                                                     | 3          | 1,5       | 2,5        |                              |
| 6.2       | Психология спортсмена                                                                     | 3          | 1,5       | 2,5        |                              |
| <b>7</b>  | <b>Другие виды спорта и игры</b>                                                          | <b>10</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>   | <b>Открытое занятие</b>      |
| 7.1       | Футбол                                                                                    | 5          | 1         | 4          |                              |
| 7.2       | Эстафеты                                                                                  | 5          | 1         | 4          |                              |
| <b>8</b>  | <b>Специализация по избранному виду спорта</b>                                            | <b>38</b>  | <b>4</b>  | <b>36</b>  | <b>Зачетное занятие</b>      |
| 8.1       | Стойки                                                                                    | 9          | 1         | 8          |                              |
| 8.2       | Передвижения. Ката                                                                        | 9          | 1         | 8          |                              |
| 8.3       | Удары руками                                                                              | 10         | 1         | 8          |                              |
| 8.4       | Удары ногами                                                                              | 10         | 1         | 8          |                              |
| <b>9</b>  | <b>Контрольные испытания</b>                                                              | <b>6</b>   | <b>1</b>  | <b>5</b>   | <b>Зачетное занятие</b>      |
| 9.1       | Шпагат                                                                                    | 1          |           | 1          |                              |
| 9.2       | Отжимания                                                                                 | 1          |           | 1          |                              |
| 9.3       | Сдача на пояс                                                                             | 2          | 1         | 1          |                              |
| 9.4       | Соревнования                                                                              | 2          |           | 2          |                              |
| <b>10</b> | <b>Культурно-досуговая деятельность</b>                                                   | <b>10</b>  | <b>1</b>  | <b>9</b>   | <b>Собеседования</b>         |
| 10.1      | Экскурсии на соревнования по боевым искусствам различного уровня, в музей боевых искусств | 7          | 1         | 6          |                              |
| 10.2      | Участие в игре «ПРОФИтроль»                                                               | 3          | -         | 3          |                              |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                                                             | <b>144</b> | <b>27</b> | <b>117</b> |                              |

### Содержание учебного плана

## **Средняя группа**

### **Раздел 1. Вводное занятие**

#### **Тема 1.1. Техника безопасности, планы**

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

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

#### **Тема 1.2. Основы теории каратэ**

**Теория:** история каратэ, основные термины, правила соревнований.

**Практика:** обсуждение материала.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Развивающие физические упражнения**

**Теория:** Для чего нужны физические упражнения? Развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм

**Практика:** разогревающие упражнения.

#### **Тема 2.2. Растяжка**

**Теория:** Значение растяжки: разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов.

**Практика:** упражнения на растяжку.

#### **Тема 2.3. Ловкость**

**Теория:** что такое двигательные задачи и как их решать.

**Практика:** упражнения для развития ловкости, упражнения со снарядами, игры на развитие ловкости.

#### **Тема 2.4. Сила**

**Теория:** Подбор и изучение упражнений. Построение очередности упражнений на разные группы мышц. Основное условие – работа симметричных мышц в равной мере.

**Практика:** упражнения для развития силы, упражнения со снарядами, увеличение количества повторений.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1. 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, поднятие ног из положения лёжа, из виса на гимнастической стенке), статическое удержание ноги с опорой о гимнастическую стенку, «лодочка» из положения лёжа на животе.

### **Тема 3.2. 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, перекувытки в сторону из положения лёжа руки вверх (вниз), комбинированные эстафеты.

### **Тема 3.3. Упражнения на гибкость**

**Теория:** понятие статическая (динамическая) гибкость, значение гибкости в спорте и в жизни, техника безопасности при развитии гибкости.

**Практика:** наклоны из седа ноги вперёд (ноги врозь), сед на пятки (между пяток), наклоны с опорой о гимнастическую скамейку (гимнастическую стенку), шпагаты.

## **Раздел 4. Теоретическая подготовка**

### **Тема 4.1. Правила соревнований**

**Теория:** Соревновательные правила по каратэ WKF.

### **Тема 4.2. Правила соревнований в бою**

**Теория:** новые правила боя, знакомство

## **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

**Практика:** Тактические приёмы при ситуации проигрыша и выигрыша.

## **Раздел 6. Психологическая подготовка**

### **Тема 6.1. Концентрация внимания**

**Теория:** рекомендации к выполнению концентрационных упражнений.

Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

**Практика:** концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете. Умение слушать при постороннем шуме.

### **Тема 6.2. Психология спортсмена**

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

**Практика:** Скоростные поединки для проявления силы воли и достижение цели в ситуации возможного проигрыша. Умение проигрывать. Отработка силы воли.

## **Раздел 7. Другие виды спорта и подвижные игры**

### **Тема 7.1. Футбол**

**Теория:** правила футбола, понятие команда, командный дух.

**Практика:** две команды играют в футбол.

### **Тема 7.2. Эстафеты**

**Теория:** правила эстафет, понятие команда, командный дух.

**Практика:** Две команды выполняют различные задания в форме эстафеты.

## **Раздел 8. Специализация по избранному виду спорта**

### **Тема 8.1. 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, боевая стойка - камае. Кокуцу-дачи, коса-дачи.

### **Тема 8.2. Передвижения. Ката**

**Теория:** классификация передвижений. Техника передвижений.

Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях и в поединке на улице. Бункай.

**Практика:** камае (в движении), выпад вперёд (назад), взаимодействия в парах. Хейян-Шодан, Хейян-Нидан.

### **Тема 8.3. 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 8.4. Удары ногами**

**Теория:** классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практическая значимость ударов ногами в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

**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.

## **Раздел 9. Контрольные испытания**

### **Тема 9.1. Шпагат.**

**Практика:** выполнение поперечного шпагата.

### **Тема 9.2. Отжимания**

**Практика:** умение выполнить максимальное количество повторений отжиманий.

### **Тема 9.3. Сдача 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 9.4. Соревнования**

**Практика:** спортивный поединок.

## **Раздел 10. Культурно-досуговая деятельность.**

**Тема 10.1.** Экскурсии на соревнования по боевым искусствам различного уровня, в музей боевых искусств.

**Теория:** Инструктаж по правилам поведения на улице и в общественных местах.

**Практика:** Просмотр соревнований и совместный анализ.

**Тема 10.2.** Участие в игре «ПРОФИтроль».

**Практика:** Игровая программа по профорientации «ПРОФИтроль» для обучающихся ДДиЮ.

### Учебный (тематический) план

#### Старшая группа

| №        | Перечень разделов, тем                   | Общее кол-во часов | в том числе          |                     | Формы аттестации/ контроля  |
|----------|------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------|
|          |                                          |                    | Теоретические (час.) | Практические (час.) |                             |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>                   | <b>2</b>           | <b>1</b>             | <b>1</b>            | <b>Беседа</b>               |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>       | <b>15</b>          | <b>1</b>             | <b>14</b>           | <b>Зачетное занятие</b>     |
| 2.1      | Развивающие физические упражнения        | 3                  | 0,5                  | 2,5                 |                             |
| 2.2      | Растяжка                                 | 3                  | 0,5                  | 2,5                 |                             |
| 2.3      | Ловкость                                 | 3                  |                      | 3                   |                             |
| 2.4      | Сила                                     | 3                  |                      | 3                   |                             |
| 2.5      | Выносливость                             | 3                  |                      | 3                   |                             |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b> | <b>36</b>          | <b>4</b>             | <b>32</b>           | <b>Открытое занятие</b>     |
| 3.1      | Силовые упражнения                       | 4                  | 1                    | 3                   |                             |
| 3.2      | Упражнения на координацию                | 4                  | 1                    | 3                   |                             |
| 3.3      | Упражнения на гибкость                   | 4                  | 1                    | 3                   |                             |
| 3.4      | Специальные беговые упражнения           | 4                  | 1                    | 3                   |                             |
| <b>4</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>          | <b>6</b>           | <b>5</b>             | <b>1</b>            | <b>Опрос, собеседование</b> |
| <b>5</b> | <b>Тактическая подготовка</b>            | <b>6</b>           | <b>4</b>             | <b>2</b>            | <b>Зачетное занятие</b>     |
| <b>6</b> | <b>Психологическая</b>                   | <b>6</b>           | <b>2</b>             | <b>4</b>            | <b>Собеседование,</b>       |

|           | <b>подготовка</b>                                                |            |           |            | <b>наблюдение</b>                      |
|-----------|------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------|
| 6.1       | Концентрация внимания                                            |            |           |            |                                        |
| 6.2       | Психология спортсмена                                            |            |           |            |                                        |
| <b>7</b>  | <b>Другие виды спорта и игры</b>                                 | <b>10</b>  | <b>1</b>  | <b>9</b>   | <b>Открытое занятие</b>                |
| 7.1       | Футбол                                                           | 5          | 0,5       | 3,5        |                                        |
| 7.2       | Эстафеты                                                         | 5          | 0,5       | 3,5        |                                        |
| <b>5</b>  | <b>Специализация по избранному виду спорта</b>                   | <b>36</b>  | <b>3</b>  | <b>33</b>  | <b>Зачетное занятие</b>                |
| 8.1       | Стойки                                                           | 6          | 0,5       | 5,5        |                                        |
| 8.2       | Передвижения                                                     | 6          | 0,5       | 5,5        |                                        |
| 8.3       | Удары руками                                                     | 6          | 0,5       | 5,5        |                                        |
| 8.4       | Удары ногами                                                     | 6          | 0,5       | 5,5        |                                        |
| 8.5       | Ката                                                             | 6          | 0,5       | 5,5        |                                        |
| 8.6       | Кумитэ                                                           | 6          | 0,5       | 5,5        |                                        |
| <b>9</b>  | <b>Контрольные испытания</b>                                     | <b>8</b>   | <b>1</b>  | <b>5</b>   | <b>Зачетное занятие</b>                |
| 9.1       | Шпагат                                                           | 1          | -         | 1          |                                        |
| 9.2       | Отжимания                                                        | 1          | -         | 1          |                                        |
| 9.3       | Экзамен на пояс                                                  | 3          | 1         | 2          |                                        |
| 9.4       | Соревнования                                                     | 3          | -         | 3          |                                        |
| <b>10</b> | <b>Культурно-досуговая деятельность</b>                          | <b>6</b>   | <b>1</b>  | <b>5</b>   | <b>Собеседования, итоговые занятия</b> |
| 10.1      | Поведение на улице                                               | 3          | 0,5       | 2,5        |                                        |
| 10.2      | Уважение                                                         | 3          | 0,5       | 2,5        |                                        |
| <b>11</b> | <b>Проектная деятельность</b>                                    | <b>13</b>  | <b>1</b>  | <b>3</b>   | <b>Защита проекта</b>                  |
| 11.1      | Тема проекта «Современное каратэ, развитие и известные мастера». | 1          | 1         | -          |                                        |
| 11.2      | Создание исследовательских проектов об истории каратэ            | 12         | 1         | 11         |                                        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                                    | <b>144</b> | <b>35</b> | <b>109</b> |                                        |

## Содержание учебного плана

### Старшая группа

#### Раздел 1. Вводное занятие

## **Тема 1.1. Техника безопасности, планы**

**Теория:** Техника безопасности, знакомство с планами на учебный год.  
История каратэ, основные термины, правила соревнований.

**Практика:** обсуждение новых документов, правил по каратэ, правил по технике безопасности.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Развивающие физические упражнения**

**Теория:** Для чего нужны физические упражнения? Развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**Практика:** разогревающие упражнения, упражнения на все группы мышц.

### **Тема 2.2. Растяжка**

**Теория:** Значение растяжки. Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов.

**Практика:** упражнения на растяжку, шпагаты, растяжка в парах, растяжка на гимнастической стенке

### **Тема 2.3. Ловкость**

**Практика:** упражнения для развития ловкости, упражнения с мячами и скакалками, подвижные игры.

### **Тема 2.4. Сила**

**Практика:** упражнения для развития силы, упражнения со снарядами, упражнения с отягощением, увеличение количества повторений.

## **Тема 5. Выносливость**

**Практика:** упражнения для развития выносливости, скоростно-силовые упражнения, кроссы.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1. 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 3.2. 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.

### **Тема 3.3. Упражнения на гибкость**

**Теория:** понятие статическая (динамическая) гибкость, значение гибкости в спорте и в жизни, техника безопасности при развитии гибкости.

**Практика:** наклоны из седа ноги вперёд (ноги врозь), сед на пятки (между пяток), наклоны с опорой о гимнастическую скамейку (гимнастическую стенку), шпагаты.

### **Тема 3.4. Специальные беговые упражнения**

**Теория:** правильность исполнения, изучение работы мышц.

**Практика:** упражнения на взрывную скорость, выпрыгивания, ускорения, координационные скоростные упражнения, прыжки через препятствия, бег с изменением направления.

## **Раздел 4. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Соревновательные правила по каратэ WKF. Правила соревнований в бою. Секретарь соревнований. Ведение протоколов.

**Практика:** Собеседование

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Теория:** Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

**Практика:** Тактические приёмы при ситуации проигрыша и выигрыша, обменные движения, выдергивания, оттяжка.

## **Раздел 6. Психологическая подготовка**

### **Тема 6.1. Концентрация внимания.**

**Теория:** рекомендации к выполнению концентрационных упражнений.

Практическая значимость умения сконцентрироваться на цели.

**Практика:** концентрация на счете, концентрация на слове, концентрация на предмете. Умение слушать при постороннем шуме.

### **Тема 6.2. Психология спортсмена.**

**Теория:** Психологическая подготовка спортсмена. Воспитание настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

**Практика:** Настрой на поединок. Скоростные поединки для проявления силы воли и достижение цели в ситуации возможного проигрыша. Умение проигрывать. Отработка силы воли.

## **Раздел 7. Другие виды спорта и игры**

### **Тема 7.1. Футбол**

**Теория:** правила футбола, понятие команда, командный дух..

**Практика:** две команды играют в футбол.

### **Тема 7.2. Эстафеты**

**Теория:** правила эстафет, понятие команда, командный дух.

**Практика:** Две команды выполняют различные задания в форме эстафеты.

## **Раздел 8. Специализация по избранному виду спорта**

### **Тема 8.1. 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, боевая стойка - камае. Кокуцу-дачи, коса-дачи.

### **Тема 8.2. Передвижения**

**Теория:** классификация передвижений. Техника передвижений.

Практическая значимость передвижений в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

**Практика:** камае (в движении), выпад вперёд (назад), взаимодействия в парах.

### **Тема 8.3. 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 8.4. Удары ногами**

**Теория:** классификация ударов ногами. Техника ударов ногами.

Практическая значимость ударов ногами в поединке на соревнованиях и в поединке на улице.

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

### **Тема 8.5. Ката**

**Теория:** бункай.

**Практика:** Хейян-Шодан, Хейян-Нидан.

### **Тема 8.6. Кумитэ**

**Теория:** классификация ударов

**Практика:** Спарринги, отработка в парах. Соревнования.

## **Раздел 9. Контрольные испытания**

### **Тема 9.1. Шпагат**

**Практика:** умение выполнить поперечный шпагат.

### **Тема 9.2. Отжимания**

**Практика:** умение выполнить максимальное количество повторений отжиманий.

### **Тема 9.3. 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 9.4. Соревнования**

**Практика:** спортивный поединок.

## **Раздел 10. Культурно-досуговая деятельность**

### **Тема 10.1. Поведение на улице**

**Теория:** Правила поведения человека, занимающегося каратэ, на улице.

**Практика:** Пример возможной ситуации для самообороны на улице.

### **Тема 10.2. Уважение.**

**Теория:** Уважение старших – основной принцип каратэ.

**Практика:** Пример возможных ситуаций для проявления вежливости и уважения.

## **Раздел 11. Проектная деятельность.**

**Тема 11.1. Тема проекта «Современное каратэ, развитие и известные мастера».**

**Теория:** правила и методы создания самостоятельных исследовательских проектов о современном каратэ.

**Тема 11.2. Создание исследовательских проектов об истории каратэ.**

**Практика:** разработка и защита проектов.

## **1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

### ***Личностные результаты:***

- сформирована потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни
- проявляются качества социально активной, ответственной личности.
- присутствуют навыки культурного поведения в социуме и соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- развита эмоционально-волевая сфера обучающихся в соответствии с возрастом.

### ***Метапредметные результаты:***

- присутствует мотивация личности к познанию, саморазвитию и самосовершенствованию;
- сформированы основные коммуникативные навыки;
- развиты в соответствии с возрастом основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость.
- проявляется умения применять нестандартные решения;
- развиты в соответствии с возрастом навыки самодисциплины, самооценки.

### ***Предметные результаты:***

- сформированы навыки выполнения общефизических, специальных физических и соревновательных упражнений;
- сформированы специальные знания, умения и навыки в области каратэ;
- владеет основными приемами и техниками каратэ, базовыми тактическими навыками;
- способен к анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

### **Способы проверки результатов:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся 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. **Универсально значимые личностные компетенции** оцениваются с помощью диагностической карты. (Приложения)

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

| № п\п | Основные характеристики образовательного процесса |                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Количество учебных недель                         | 36                                                                                                       |
| 2     | Количество учебных дней                           | 72                                                                                                       |
| 3     | Количество часов в неделю                         | 4                                                                                                        |
| 4     | Количество часов                                  | 144                                                                                                      |
| 5     | Начало занятий                                    | 15 сентября                                                                                              |
| 6     | Выходные дни                                      | 31.12 – 09.01                                                                                            |
| 7     | Каникулы                                          | <i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i> |
| 8     | Окончание учебного года                           | 31 мая                                                                                                   |

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы предполагает работу в просторном помещении объемом не менее 50 кв. м, на полу – специальное покрытие – татами. Спортивный инвентарь: мячи теннисные - 15, мячи футбольные - 3, скакалки -15, координационная лестница -1. Для индивидуального пользования родители обучающихся приобретают: кимоно, защиту на пах и ноги, перчатки.

Используются воспроизводящая техника, электронные носители с видеозаписями для сопровождения занятий. Наглядные пособия: плакаты, фотографии. Комплект видео занятий и видео фрагментов боёв профессионалов.

Комплект видео для электронного обучения и онлайн-занятий каратэ для детей:

1.PiggyRide. Онлайн занятия каратэ для детей

2. UdeMy Online. Уроки каратэ для детей
3. Семейные онлайн-уроки каратэ по боевым искусствам.
4. Черный пояс для детей, онлайн-занятия каратэ для детей
5. Онлайн-уроки каратэ Wood's Premier по боевым искусствам для детей
6. Детская Академия Боевых Искусств Онлайн. Занятия Каратэ для Детей
7. Онлайн-занятия каратэ для детей в Премьер-школе боевых искусств Уэмбли
8. Уроки каратэ онлайн. Уроки каратэ для детей
9. Академия боевых искусств Стаффорда. Онлайн-занятия каратэ для детей

#### **Кадровое обеспечение:**

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.

#### **Методическое обеспечение:**

**Используются следующие методические материалы:** «Методические рекомендации по каратэ» С.А. Литвинова, Москва, МГФСО, 2013 г., «Методика начальной спортивной подготовки по виду спорта «каратэ». Методическое пособие. Москва, 2017 год; «Теория и методика физической культуры: каратэ» Ю.Ф. Курамшин, Смоленск, 2019.

**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.

**Проектная технология** – для развития логического проектного мышления и дополнительного изучения отдельных вопросов теории и истории каратэ. активно применяется при работе с детьми старшего возраста.

**Игровая технология** – используется преимущественно в первой младшей группе. 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 и электронное обучение** – 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 «Сферум», мобильного сервиса «What's Up»

#### **Информационное обеспечение:**

Наличие персонального сайта педагога.

Видео-нарезки с упражнениями, боями.

Видеоматериалы и фотоматериалы - учебно-методический комплекс программы.

Карате в мире единоборств <https://superkarate.ru/>

**Воспитательная часть программы** реализуется следующим образом:

1. Беседы о требованиях, предъявляемых к обучающимся секции каратэ (техника безопасности, правила поведения в зале, транспорте, общественных мероприятиях, требования к обучающему процессу).
2. Тематические беседы о традициях каратэ.
3. Посещение родителями открытых занятий и соревнований.
4. Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
5. Родительские собрания.
6. Совместные мероприятия детей и родителей, посещение соревнований,

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

- контрольные зачетные занятия по сдаче нормативов (Приложение);
- соревнования;
- показательные выступления, открытые занятия;
- аттестация на пояса-разряды кю

Оценочные материалы – Диагностические карты (Приложение)

## **Список литературы**

### **Психолого-педагогическая литература**

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Корчак, Я. Несерьезная педагогика / Я.Корчак. - М.: Самокат, 2019. - 256 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.:

Юрайт, 2019. - 130 с.

7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.

8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.

9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.

10. Хуторской, А.В. Педагогика / А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

### **Специальная литература:**

1. Барвихин, Т.И. Современное каратэ/ Т.И. Барвихин.- М.: Планета спорта, 2018. 124 с.

2. Варгин, С.Е. Каратэ. Ката./ С.Е.Варгин. - М.: - Юрайт. 2019.-137 с.

3. Жаков, И.И. Педагогика и методика в современной физкультуре / И.И. Жаков. - СПб.: Планета, 2018. - 202 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство образования и науки РФ: [http:// Минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/)

3. Федеральное всестилевое каратэ: <http://askarate.ru>

### **Список литературы для родителей и обучающихся**

1. Блахин, Г.Н., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила /Г.Н. Блахин.- СПб.: Бояныч, 2017, - 123 с.

2. Литвинов, Е.Р. Весёлая физкультура / Е.Р. Литвинов – М.: Просвещение, 2019. – 186с.

3. Литвинов, Е.Р. Ура! Физкультура! / Е.Р. Литвинов – М.: Просвещение, 2017. – 132с.

4. Коренев, О.Я. Каратэ-До / О.Я. Коренев - М.: АСТ, 2019. - 256 с.

5. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела /Д.Литтл - Ростов-на-Дону, Феникс, 2017, - 384 с.

## Приложение

### Контрольные нормативы секции «Каратэ WKF»

#### МАУ ДО - Дом Детства и юношества (Общая физическая подготовка)

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): младшая группа.

| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|
| 4-5     | 2-3    | 1                 |

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): средняя группа.

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 6       | 4-5    | 1-2               |

Подтягивание на перекладине (кол-во раз): старшая группа.

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

Прыжки в длину с места (см.), земля. Младшая группа.

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 1.70    | 1.65   | 1.60              |

Прыжки в длину с места (см.), земля. Средняя группа.

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 1.75    | 1.70   | 1.65              |

Прыжки в длину с места (см.), земля. Старшая группа.

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 1.80    | 1.75   | 1.70              |

Челночный бег 6X9 м (сек.) Младшая группа.

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 21      | 23     | 25                |

Челночный бег 6X9 м (сек.) Средняя группа.

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|

|    |    |    |
|----|----|----|
| 20 | 21 | 23 |
|----|----|----|

Челночный бег 6X9 м (сек.) Старшая группа.

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 19      | 20     | 22                |

Отжимания от пола (кол-во раз): младшая группа.

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 25      | 20     | 10                |

Отжимания от пола (кол-во раз): средняя группа

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 30      | 35     | 20                |

Отжимания от пола (кол-во раз): старшая группа

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 35      | 30     | 25                |

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): младшая группа

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 30      | 20     | 10                |

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): средняя группа

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---------|--------|-------------------|

|    |    |    |
|----|----|----|
| 40 | 30 | 20 |
|----|----|----|

Сгибание туловища (пресс) (кол-во раз): старшая группа

|         |        |                   |
|---------|--------|-------------------|
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 50      | 40     | 30                |

**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