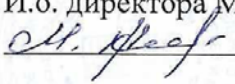


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ДЕТЕЙ ТВОРЧЕСТВА И МОЛОДЁЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«1» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
 М.Н. Жижилева
«1» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ-до»
Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 2 года.

Разработчик программы:
Мухомбетов А.Т.,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград
2026

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - практическое освоение базовых элементов каратэ-до. Её задачей является также подготовка обучающихся к выступлениям на соревнованиях различного уровня.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Додзё – спортивное место, где проходят тренировки, соревнования и аттестации в японских боевых искусствах.

Каваси-вадза – уходы, уклоны и уводы (кавасу «ловко увернуться» + вадза «действие», «техника», «прием»).

Кáта — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников.

Кихон — это японский термин, означающий «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в большинстве японских боевых искусств

Кумитэ — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон.

Кю – это система обозначения уровня достижений каких-либо знаний, умений. Чем ниже номер кю, тем выше уровень достижений — высшим уровнем достижений по этой классификации является 1 кю.

Сабаки – концепция, созданная мастером каратэ кантё Хидэюки Асихарой для выработки более эффективной тактики ведения боя.

Сенсей – учитель, наставник в восточных учениях и единоборствах.

Сётокан – один из основных стилей японского каратэ, разработанный популяризатором и преподавателем каратэ Гитином Фунакоси (1868–1957) и получившим дальнейшее развитие благодаря его сыну Ёситаке Фунакоси.

Татами – упругий ковёр для борьбы каратэ.

Направленность программы

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

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый

Актуальность

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды

здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств среди подростков и молодежи в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ-до» особенно актуальной. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для развития учащихся, развивается мотивация к познанию и творчеству. Учащиеся получают не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося. Ведется профилактика асоциального поведения учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника.

Занятия спортивной акробатикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде (коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся). Акцент в программе делается на всестороннее гармоничное физическое и эстетическое развитие с помощью разнообразных акробатических и хореографических элементов, усложнение учебного материала делается постепенно, с учётом возрастных особенностей.

Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях, если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Естественная потребность детей в движениях, как необходимый фактор роста и развития жизненных функций, должна быть не только удовлетворена, но и использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных детей.

Практическая значимость

Программа «Каратэ-до» рассчитана на 2 года. Каждый год обучения имеет задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты. Учащиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Система обучения классического Каратэ-до построена таким образом, что детям, прежде всего, укрепляется здоровье. Прививается потребность в систематических тренировках, закладывается система здорового образа жизни. Исследования показывают, что в процессе тренировок занимающиеся Каратэ-

до избавляются от вредных привычек (алкоголизм, табак курение), проявляются положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях

Цель образовательной программы

Целью образовательной программы является воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции учащихся посредством приобщения его к системе духовной и физической тренировки КАРАТЭ-ДО.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- изучение базовой техники каратэ;
- обучение основным приемам техники вида спорта и тактическим действиям;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- обучение основным техническим и тактическим приемам каратэ, совершенствование их в ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным и групповым действиям;
- начальная специализация. Определение технических амплуа;
- овладение основами тактики индивидуальных действий.

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на выполнение технических приемов, регулировать эмоциональное состояние перед спортивными мероприятиями, во время соревнований, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- воспитание творческой, инициативной личности.

Задачи 1-го года обучения:

Образовательные:

- изучение базовой техники каратэ;
- обучение основным приемам техники вида спорта и тактическим действиям;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- обучение основным техническим и тактическим приемам каратэ, совершенствование их в ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным и групповым действиям;
- начальная специализация. Определение технических амплуа;

- овладение основами тактики индивидуальных действий.

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на выполнение технических приемов, регулировать эмоциональное состояние перед спортивными мероприятиями, во время соревнований, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

- привитие навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- воспитание творческой, инициативной личности.

Задачи 2-го года обучения.

Образовательные:

- изучение базовой техники каратэ;
- обучение основным приемам техники вида спорта и тактическим действиям;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- обучение основным техническим и тактическим приемам каратэ, совершенствование их в ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным и групповым действиям;
- начальная специализация. Определение технических амплуа;
- овладение основами тактики индивидуальных действий.

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на выполнение технических приемов, регулировать эмоциональное состояние перед спортивными мероприятиями, во время соревнований, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

- привитие навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- воспитание творческой, инициативной личности.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5 - 17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По данной программе обучаются все дети, годные по состоянию здоровья и имеющие допуск врача для занятий каратэ-до.

В группы *первого года обучения* принимаются школьники 5-8 лет (возможно формирование групп дошкольников). Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной, включать детей 5-6 лет. На первом году обучения занятия проходят по 2 часа два раза в неделю.

На *второй год обучения* принимаются обычно дети, освоившие программу первого года обучения. Если приходят заниматься дети 9-10 лет, то после входной диагностики они зачисляются в группу детей 2-го года обучения, так как уровень их физической подготовки, приобретенный чаще всего в школе, соответствуют общефизическому уровню обучения. На втором году обучения учебные занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Так как программа основана на принципе цикличности, то интенсивно осваивая программу предыдущего года, дети быстро адаптируются к более серьезным требованиям, соответствующим задачам второго года обучения.

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие наблюдают и учатся у старших, а старшие помогают младшим, опекают их и тем самым тоже учатся.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проходят в групповой форме:

1 год обучения - 144 часа, 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по два часа.

2 год обучения - 144 часа, 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по два часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

Объём и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 2 года.

На полное освоение программы требуется 288 часов: по 144 часа в первый-второй годы обучения.

Основные методы обучения

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и

доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкциям, структурному плану и др.);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (защита проектных идей).

Планируемые результаты

Образовательные:

- обучающиеся изучат базовую технику каратэ;
- обучающиеся научатся основным приемам техники вида спорта и тактическим действиям;
- усовершенствуют специальную физическую подготовленность;
- обучатся основным техническим и тактическим приемам каратэ, усовершенствуют их в ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
- обучатся индивидуальным и групповым действиям;
- начальная специализация. Определение технических амплуа;
- овладение основами тактики индивидуальных действий.

Развивающие:

- разовьют физические качества и общую физическую подготовку;
- разовьют волевые и морально-этические качества личности;
- разовьют умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на выполнение технических приемов, регулировать эмоциональное состояние перед спортивными мероприятиями, во время

соревнований, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

- привьются навыки соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- сформируются потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- сформируется творческая, инициативная личность.

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний

за 30 с)

Нормативные требования к аттестации

Группа 1 - й год обучения

1. ОФП – выполнение принятых в программе нормативов по физической подготовке.

2. Техническая подготовка.

- а) передвижение в стойках с нанесением одиночных ударов руками;
- б) передвижение в стойках с нанесением одиночных ударов ногами;
- в) передвижение в стойках с нанесением одиночных блоков;
- г) выполнение учебных боевых комплексов / ката / № 1, 2, 3.

Группа 2 - й год обучения

1. ОФП – выполнение принятых в программе нормативов по физической подготовке.

2. Техническая подготовка.

- а) блок рукой + удар рукой
- б) блок рукой + удар ногой /в среднюю секцию /
- в) удар рукой + удар ногой
- г) выполнение учебных боевых комплексов /ката/ № 1, 2, 3, 4, 5.

Критерии оценки, уровни. 1-й год обучения

Низкий	Средний	Высокий
ОФП		
Обучающийся не укладывается в нормативы, принятые в программе нормативов по физической подготовке	Обучающийся выполняет не в полном объеме принятых в программе нормативов по физической подготовке	Обучающийся выполняет в полном объеме принятых в программе нормативов по физической подготовке
Техническая подготовка		
Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1	Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2	Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2, 3

Критерии оценки, уровни. 2-й год обучения

Низкий	Средний	Высокий
ОФП		
Обучающийся не укладывается в нормативы, принятые в программе нормативов по физической подготовке	Обучающийся выполняет не в полном объеме принятых в программе нормативов по физической подготовке	Обучающийся выполняет в полном объеме принятых в программе нормативов по физической подготовке
Техническая подготовка		
Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2	Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2, 3	Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2, 3, 4, 5

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования по возрастным категориям и категориям по разрядам. Участники демонстрируют КАТА и КУМИТЭ соответствующие своим разрядам. Учащиеся принимают участие в соревнованиях по каратэ-до различного уровня. Аттестация учащихся на 7 кю (ученический разряд – оранжевый пояс).

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала является итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (4 раза в год);

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях.

Материально-технические условия реализации программы

Оснащение занятий

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в кабинете:

- оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- чистота, освещённость, кабинета;
- возможность организации тренировок на сцене актового зала.

Техническое обеспечение:

- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа);
- Боксерские мешки;
- Боксерские лапы;
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг);
- Жгут резиновый (4 –х метровый);
- Татами (45 кв.);
- Гимнастическая скамейка;
- Перекладина;

Кадровое обеспечение реализации программы: Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение

Организация учебного процесса

Обучение предполагает следующие **виды деятельности:**

- учебные занятия;
- сводные репетиции;
- открытые занятия;
- спортивные выступления;
- мероприятия воспитательного, познавательного характера (участие в мероприятиях Дворца творчества, города)
- участие в спортивных соревнованиях.

Содержание программы 1-й год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И СПОРТИВНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ.

Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности. Этикет в каратэ, при входе в додзё (спортивный зал) и выходе выполняется поклон, приветствие учителю и друг

другу сопровождается поклоном и словом «ОСС», поклоны в каратэ выполняются в двух позициях: стоя и на коленях. Правила гигиены, техника безопасности на занятиях в додзё. При входе в додзё ученики снимают обувь, на татами заходят босиком. Все упражнения, в том числе и разминка выполняется строго по команде учителя (сэнсэя), как при работе в строю, так и в парах.

РАЗДЕЛ 2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений.

Развитие силовых способностей.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.

- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.

- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,

- ходьба на носках ног,

- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине;

- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Развитие выносливости.

Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличению выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.

Таким образом, воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо:

во-первых, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки;

во-вторых, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательнo-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Развитие быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

РАЗДЕЛ 3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах,
- в передвижении,
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, маки вара и др.),
- специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

- маховые движения ногами,
 - прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции,
 - с техническими приемами;
 - силовыми упражнениями,
 - координатными упражнениями,
 - статической нагрузкой,
- создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координатной подготовки.

РАЗДЕЛ 4 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков,

на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты. Техника защиты.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).

В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Помимо этого, существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Техника само страховки.

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники само страховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько способов страховки при падениях:

Способы само страховки при падении на бок.

Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее:

- лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.
- Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх.
- Голова не касается татами, подбородок прижат к груди.
- Ноги согнуты, колени разведены.

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

1. Изучение и запоминание конечного положения
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.

Тактическая подготовка.

Тактика каратэ - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В каратэ средствами тактики являются:

- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,
- атака,
- защита,
- контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов):

1. ГОХОН КУМИТЭ
2. САНБОН КУМИТЭ
3. КИХОН - ИППОН КУМИТЭ
4. ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ
5. ДЗЮ КУМИТЭ

РАЗДЕЛ 5 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.

Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного

овладения техникой каратэ. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

РАЗДЕЛ 6. СОРЕВНОВАНИЯ.

Обучающиеся 1-го года обучения участвуют в соревнованиях со 2-го полугодия. Это соревнования среди своих учеников, межклубные соревнования, товарищеские встречи, городские соревнования.

РАЗДЕЛ 7. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Промежуточная аттестация проходит в форме проверки полученных знаний

терминов и названий: стоек, передвижения в разных стойках, выполнение блоков и ударов руками, ногами. А так же сдача контрольных упражнений по ОФП по бальной системе от 3 до 5 (3-плохо, 4-хорошо, 5-отлично). Промежуточная аттестация - это способ выявить уровень подготовленности обучающихся каратэ. Она входит в те часы, которые указаны в учебном плане.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности и спортивная терминология.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка.	20	40	60
3	Специальная физическая подготовка.	10	50	60
4	Технико-тактическая подготовка.	4	6	10
5	Теоретическая подготовка.	6	-	6
6	Соревнования.	-	4	4
7	Промежуточная аттестация.	1	1	2
	Итого	43	101	144

Содержание программы 2-й год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

РАЗДЕЛ 1 ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И СПОРТИВНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ.

Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности. Этикет в каратэ, при входе в додзё (спортивный зал) и выходе выполняется поклон, приветствие учителю и друг другу сопровождается поклоном и словом «ОСС», поклоны в каратэ выполняются в двух позициях: стоя и на коленях. Правила гигиены, техника безопасности на занятиях в додзё. При входе в додзё ученики снимают обувь, на татами заходят босиком. Все упражнения, в том числе и разминка выполняется строго по команде учителя (сэнсэя), как при работе в строю, так и в парах.

РАЗДЕЛ 2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений.

Развитие силовых способностей.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.

- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.

- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,

- ходьба на носках ног,

- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине;

- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые выполняются с партнером при взаимном сопротивлении.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Развитие выносливости.

Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличению выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.

Таким образом, воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо:

- во-первых*, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки;

- во-вторых*, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Развитие быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах,
- в передвижении,
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, маки вара и др.),
- специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

- маховые движения ногами,
 - прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции,
 - с техническими приемами;
 - силовыми упражнениями,
 - координатными упражнениями,
 - статической нагрузкой,
- создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координатной подготовки.

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты. Техника защиты.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).

В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Помимо этого, существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Техника само страховки.

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники само страховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько способов страховки при падениях:

Способы само страховки при падении на бок.

Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее:

- лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.
- Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх.
- Голова не касается татами, подбородок прижат к груди.
- Ноги согнуты, колени разведены.

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

1. Изучение и запоминание конечного положения
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.

Тактическая подготовка.

Тактика каратэ - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения

интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В каратэ средствами тактики являются:

- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,
- атака,
- защита,
- контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов):

1. ГОХОН КУМИТЭ
2. САНБОН КУМИТЭ
3. КИХОН - ИППОН КУМИТЭ
4. ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ
5. ДЗЮ КУМИТЭ

РАЗДЕЛ 5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.

Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

РАЗДЕЛ 6. СОРЕВНОВАНИЯ.

Обучающиеся 2-го года обучения участвуют в соревнованиях с 1-го полугодия. Это соревнования среди своих учеников, меж клубные соревнования, товарищеские встречи, городские соревнования.

РАЗДЕЛ 7. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Промежуточная аттестация проходит в форме проверки полученных знаний

терминов и названий: стойка, передвижения в разных стойках, выполнение блоков и ударов руками, ногами. А так же сдача контрольных упражнений по ОФП по бальной системе от 3 до 5 (3-плохо, 4-хорошо, 5-отлично). Промежуточная аттестация - это способ выявить уровень подготовленности обучающихся каратэ. Она входит в те часы, которые указаны в учебном плане.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-й год обучения

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности и спортивная терминология.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка.	20	40	60
3	Специальная физическая подготовка.	10	50	60
4	Технико-тактическая подготовка.	4	6	10
5	Теоретическая подготовка.	6	-	6
6	Соревнования.	-	4	4
7	Промежуточная аттестация.	1	1	2
	Итого (аудиторные занятия).	43	101	144

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-до»
1.	Начало учебного года	Для 1 года обучения с 15 сентября Для 2 года обучения – 1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	2 года
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Период учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5.	количество часов	1 год – 144 часа; 2 год – 144 часа.
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	1 сентября (15 сентября) по 31 мая

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы: обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки,	Нравственное воспитание,	В рамках занятий	Октябрь-май

	праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов		
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 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. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Для педагога дополнительного образования:

1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.

2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.

4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 46-47.

5. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.

6. Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. «Развитие физической

культуры и спорта»: утв. постановлением Правительства РФ от 15.04. 2014 № 302 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 23с.

7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2011 г.

8. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.

9. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.

10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821 – 10 //Вестник образования России. – 2011. – №7-8-9. – С. 43-64.

11. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с 16.СанПин 2.4.4.3172-14) (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014. №33660) [Электронный ресурс].

Для учащихся и родителей:

1. Свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (JKA) ассоциации каратэ-до «Сётокан»

2. Теория и методика физического воспитания. Учебник в 2 томах под ред. Т.Ю. Круцевич. Университет физической культуры и спорта г. Киев. Изд-во «Олимпийская литература».

3. Традиционное каратэ. Правила организации и проведения соревнований / Сост. А.А.Рамзин – 2011г.г.- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г.№ 273 – ФЗ» // Вестник образования России. – 2013. – №3-4.

4. Учебное пособие. Издание 2-е. Каратэ-до «Сётокан» SKIF Рамзин А. А. Издательство ТИПРО-центр. 2011г.