Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 5 от «11» 11 2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.В. Худяков
«11» 11 2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по карате кекусинкай «Путь к вершине» объединения «Самураи»

Возраст детей: 5-17 лет
Уровень: базовый
Срок реализации программы: 4 лет

Автор-составитель:
Корнеева Арина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 6
1.3. Учебный план 7
1.4. Содержание программы 8
1.5. Планируемые результаты обучения 12
1.6. Воспитательная работа……...14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. Календарный учебный график 16
2.2. Условия реализации программы..... 16
2.3. Формы аттестации и контроля..... 16
2.4. Оценочные материалы 17
2.5. Методические материалы 18
2.6. Список литературы 20
РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ
3.1. Календарно-тематический план 22
3.2. Перечень тем с применением дистанционных образовательных технологий. 35
3.3. Структура годичного периода подготовки..... 38
3.4. Контрольные нормативы..... 39
3.5. Исходные понятия карате..... 40

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по карате кекусинкай «Путь к вершине» является программой физкультурно-спортивной направленности, реализуется в объединения «Самураи». Уровень программы: базовый.

Основополагающими документами при составлении общеобразовательной программы являются:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

– Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

– Постановление от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

Актуальность. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности – в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики государства. Одними из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности – профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Карате Кекусинкай «Путь к вершине» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, прежде всего программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят обучающимся осваивать базовые навыки карате.

Педагогическая целесообразность. Одной из главных задач учреждений культурно-досуговой деятельности является педагогическая целесообразность организации свободного времени подрастающего поколения. Существует множество интересных коллективов, в которых ребенок может развить и реализовать свои способности. Особое значение по созданию среды для становления и развития личности ребенка принадлежит спортивно-художественному отделу МБУДО « МЦДТ г. Челябинска».

Новизна программы заключается в том, что в ней применяются здоровьесберегающие технологии, что позволяет формировать азы культуры здоровья обучающихся, а также повысить эффективность педагогического процесса.

Адресат программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для занятий каратэ Кекусинкай в Центре детского творчества для обучающихся от 5 до 17 лет. В секцию принимаются физически здоровые дети, что подтверждается медицинскими справками от врача педиатра.

Возрастные особенности.

5-7 лет. В данном возрасте происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека – расширяются интеллектуальные возможности детей. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро – день – вечер – ночь; вчера-сегодня – завтра – раньше – позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно ориентацию в пространстве и на плоскости: слева – направо, вверху – внизу, впереди – сзади, близко – далеко, выше – ниже и т. д.

Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Их интересуют обитатели джунглей и океанов, космоса и далеких стран и многое другое. Старший дошкольник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов» о происхождении луны, солнца, звезд и прочего. Для объяснения детьми привлекаются знания, почерпнутые из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях и др.

Младший школьный возраст (**от 6-7 до 9-10 лет**) – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые

движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость.

Возраст **11-13 лет.** Занятия с обучающимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростов, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

13 - 15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде обучающимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В старших классах больше времени уделяется подготовке обучающихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

В отечественной возрастной психологии возраст старшего школьника (**10-11 классы, 15-17 лет**) принято относить к ранней юности. Содержание ранней юности как этапа развития личности определяется в первую очередь социальными условиями. Именно от социальных условий зависят положение молодежи в обществе, объем знаний, которыми ей надлежит овладеть и т.д.

Старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию.

Старшие школьники оценивают учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем младшие подростки, смотреть на школу. Если младшие подростки смотрят в будущее с позиции настоящего, то старшие школьники на настоящее смотрят с позиции будущего.

В отличие от подростков у старшеклассников отчетливо проявляется новая особенность — самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свое поведение.

Срок освоения программы- 4 года.

Объем программы – 288 часов.

1 год обучения: 72 часов в год;

2 год обучения: 72 часов в год;

3 год обучения: 72 часов в год;

4 год обучения: 72 часов в год.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый. Данная программа для обучающихся – это возможность приобрести базовый уровень знаний, умений и навыков по каратэ.

Данная программа - переход к продвинутому уровню программы.

Формы организации образовательной программы:

Основной формой реализации программы являются групповые занятия. Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

Формы занятий:

Формы учебных занятий: беседа, практическое занятие, занятие-тренировка.

Формы реализации образовательной программы - традиционная, с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

В программе предусмотрена работа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с обучающимися с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательных программ в случаях невозможности посещения занятий обучающимися:

- по неблагоприятным погодным условиям;

- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;
- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д.;
- в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем в соответствии с общеобразовательнойпрограммой.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов в неделю - 2 часов. Продолжительность занятий, исходя из СанПиН, 45 мин, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сохранение физического здоровья детей и формирование всесторонне развитой личности посредством карате.

З**адачи:**

Предметные:

- познакомить с историей карате Кекусинкай;
- сформировать интерес к занятиям карате.

Метапредметные:

- развить координацию движения, силу гибкости, внимание при выполнениисвязок по карате Кекусинкай;
- овладеть базовой техникой карате;
- совершенствовать общие и специальные физические качества.

Личностные:

- привить любовь к занятиям спорта;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Число занятий вдень	Число занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1	1	2	2	72
2	1	2	2	72
3	1	2	2	72
4	1	2	2	72

1.3. Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические часы	Практические часы	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
2.	Физическая культура и спорт	2	2	0	Опрос
3.	Специальные упражнения для разминки	4	2	2	Опрос
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	24	0	24	Аттестация (сдача нормативов)
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	0	10	Контрольное занятие
6.	Базовая техника ударов рук и ног	12	2	10	Контрольное занятие
7.	Гимнастика и акробатика	6	0	6	Наблюдение
8.	Подвижные игры на координацию	6	0	6	Наблюдение
9.	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	Сдача нормативов
	ИТОГО:	**72**	**8**	**64**	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические часы	Практические часы	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
2.	Основы тактики ведения поединка	1	1	0	Опрос
3.	Специальные упражнения для разминки	2	0	2	Наблюдение
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	0	22	Аттестация (сдача нормативов)
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	0	12	Контрольное занятие
6.	Отработка связок ударов рук и ног	14	0	14	Контрольное занятие
7.	Гимнастика и акробатика	4	0	4	Наблюдение
8.	Игры с элементами единоборств	4	0	4	Наблюдение
9.	Учебно-тренировочные спарринги (легкий контакт)	6	0	6	Наблюдение
10.	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	Сдача нормативов
	ИТОГО:	**72**	**2**	**70**	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические часы	Практические часы	Формы аттестации/контроля
	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
	Специальные упражнения для разминки	2	0	2	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	0	20	Аттестация (сдача нормативов)
	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	0	12	Контрольное занятие
	Отработка сложных связок и комбинаций	14	0	14	Контрольное занятие
	Гимнастика и акробатика	4	0	4	Наблюдение
	Работа на снарядах	8	0	8	Наблюдение
	Учебно-тренировочные спарринги (легкий контакт)	6	0	6	Наблюдение
	Сдача контрольных нормативов	5	0	5	Сдача нормативов
	ИТОГО:	**72**	**1**	**71**	

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические часы	Практические часы	Формы аттестации/контроля
	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
	Специальные упражнения для разминки	1	0	1	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	0	18	Аттестация (сдача нормативов)
	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	0	12	Контрольное занятие
	Отработка сложных связок и комбинаций	12	0	12	Контрольное занятие
	Гимнастика и акробатика	4	0	4	Наблюдение
	Тактические схемы ведения боя под конкретного соперника	6	0	6	Зачет
	Восстановительные мероприятия	4	0	4	Опрос
	Работа на снарядах	6	0	6	Наблюдение
	Соревновательные спарринги)	6	0	6	Наблюдение
	Сдача контрольных нормативов	2	0	2	Сдача нормативов
	ИТОГО:	**72**	**1**	**71**	

1.4. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие (2 ч.)

– **Теория:** Цели и задачи программы. История возникновения единоборств. Правила поведения в зале, этикет. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена спортсмена, режим дня и питания.

2. Физическая культура и спорт (2 ч.)

– **Теория:** Влияние физических упражнений на организм. Понятие ОФП и СФП. Виды единоборств (общий обзор). Антидопинговые правила (базовый уровень).

3. Специальные упражнения для разминки (4 ч.)

– **Теория:** Физиологическое значение разминки. Последовательность разогрева суставов (сверху вниз). Понятие пульсовой зоны.

– **Практика:** Суставная гимнастика (вращения головой, плечами, локтями, кистями, тазом, коленями, голеностопом). Легкий бег, бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Динамическая растяжка.

4. Общая физическая подготовка (ОФП) (24 ч.)

– **Практика:** Развитие выносливости (кросс 500–1000 м), скоростно-силовых качеств (прыжки на скакалке, выпрыгивания), силы (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения на пресс), гибкости (шпагаты, складки).

5. Специальная физическая подготовка (СФП) (10 ч.)

– **Практика:** Упражнения «бой с тенью» (передвижения в стойке без ударов). Имитация ударов с резиновыми жгутами. Прыжки через набивные мячи. Удержание статических позиций (низкая стойка).

6. Базовая техника ударов рук и ног (12 ч.)

– **Теория:** Боевая стойка (положение ног, рук, подбородка). Прямой удар рукой (джеб). Прямой удар ногой (тип мяча для удара). Правила возврата руки и ноги.

– **Практика:** Принятие стойки. Перемещения шагом и подшагом. Нанесение одиночных ударов по воздуху. Удары по лапам (индивидуально).

7. Гимнастика и акробатика (6 ч.)

– **Практика:** Группировка, перекаты. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках («березка»). Колесо с места (с помощью тренера). Мостик из положения лежа.

8. Подвижные игры на координацию (6 ч.)

– **Практика:** Игры «Светофор» (реакция на цвет и команду), «Вышибалы» (с легким мячом), эстафеты с кувырками и бегом спиной вперед.

9. Сдача контрольных нормативов (6 ч.)

– **Практика:** Тестирование ОФП (количество отжиманий, пресса за минуту, прыжки в длину) и базовой техники (удары по лапам на точность и силу).

2 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

– **Теория:** Цели на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Первая помощь при ушибах и ссадинах.

2. Основы тактики ведения поединка (1 ч.)

– **Теория:** Дистанции в бою (дальняя, средняя, ближняя). Понятие «челнок». Тактика первого номера (атакующего) и второго номера (контратакующего).

3. Специальные упражнения для разминки (2 ч.)

– **Практика:** Динамическая растяжка (выпады, махи ногами). Специальная беговая работа (скрестный шаг, бег приставными шагами).

4. ОФП (22 ч.)

– **Практика:** Круговые тренировки (метод «лесенки» в отжиманиях и приседаниях). Работа с набивным мячом (выбрасывания от груди). Упражнения на координационной лестнице.

5. СФП (12 ч.)

– **Практика:** Плиометрика (глубокие выпрыгивания). Работа с резиной на взрывную скорость. Бой с тенью с гантелями малого веса.

6. Отработка связок ударов рук и ног (14 ч.)

– **Практика:** Двойки руками (джеб-кросс). Связка «рука-нога» (прямой удар рукой — прямой удар ногой). Защита от ударов (подставка рук, сбив).

7. Гимнастика и акробатика (4 ч.)

– **Практика:** Стойка на руках у стены (30–60 секунд). Фляк (с помощью тренера в поролоновую яму или на батуте).

8. Игры с элементами единоборств (4 ч.)

– **Практика:** Борьба за захват (выдергивание ленточки на поясе). «Петушиный бой» (на одной ноге вытолкнуть соперника из круга).

9. Учебно-тренировочные спарринги (6 ч.)

– **Практика:** Спарринги в легкий контакт (10–20% силы). Отработка конкретной задачи (например, «только атака прямыми ударами» или «только защита и разрывы»).

10. Сдача контрольных нормативов (6 ч.)

– **Практика:** Сдача нормативов ОФП. Проверка связок ударов на лапах в парах.

3 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

– **Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований (за что дают баллы, за что снимают). Этикет на турнире.

2. Специальные упражнения для разминки (2 ч.)

– **Практика:** Взрывная разминка (5-секундные спринты, «бёрпи»). Активная растяжка с партнером.

3. ОФП (20 ч.)

– **Практика:** Интервальный бег. Работа с кувалдой по покрышке. Упражнения с гирей (махи, турецкий подъем).

4. СФП (12 ч.)

– **Практика:** Бой с тенью с отягощениями. Имитация борьбы (клинча). Работа на координацию с закрытыми глазами.

5. Отработка сложных связок и комбинаций (14 ч.)

– **Практика:** Трехуровневые атаки (голова-корпус-нога). Комбинации с уклонами и шагами в сторону. Контратаки.

6. Гимнастика и акробатика (4 ч.)

– **Практика:** Сальто с разбега в поролоновую яму. Рондат.

7. Работа на снарядах (8 ч.)

– **Практика:** Отработка силы удара на тяжелом боксерском мешке (в тейпах и перчатках). Работа на скорость по пневмогруше. Координация на падах (тренер держит лапы).

8. Учебно-тренировочные спарринги (6 ч.)

– **Практика:** Спарринги по заданию (работа 2-й номер, работа только на ногах). Вольный спарринг в средний контакт.

9. Сдача контрольных нормативов (5 ч.)

– **Практика:** Силовое тестирование. Проверка комбинаций на снарядах.

4 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

– **Теория:** Планирование подготовки к конкретным соревнованиям. Периодизация. Инструктаж по технике безопасности.

2. Специальные упражнения для разминки (1 ч.)

– **Практика:** Рефлекторная разминка (работа по свистку, реакция на касание).

3. ОФП (18 ч.)

– **Практика:** Высокоинтенсивные комплексы. Работа на силовую выносливость (длинные серии на мешке без пауз).

4. СФП (12 ч.)

– **Практика:** Моделирование усталости (выполнение нормативов ОФП + сразу спарринг). Взрывная работа после статического удержания (планка + серия ударов).

5. Отработка сложных связок и комбинаций (12 ч.)

– **Практика:** Индивидуальные «коронные» комбинации спортсмена. Работа против нестандартных стоек (левши, краучеры).

6. Гимнастика и акробатика (4 ч.)

– **Практика:** Фляк без опоры на стену. Вольные упражнения (акробатическая дорожка).

7. Тактические схемы ведения боя (6 ч.)

– **Практика:** Видеоанализ боев вероятных соперников. Спарринги, где партнер имитирует конкретного оппонента (его стойку, любимые удары, темп).

8. Восстановительные мероприятия (4 ч.)

– **Теория:** Основы спортивного питания. Понятие суперкомпенсации. Сон спортсмена.

– **Практика:** Заминка после тренировки (миофасциальный релиз роллером, стретчинг). Дыхательные практики.

9. Работа на снарядах (6 ч.)

– **Практика:** Моделирование раунда боя на тяжелом мешке (3 минуты работы в соревновательном темпе).

10. Соревновательные спарринги (6 ч.)

– **Практика:** Спарринги в полную силу (в капе, раковине, полной экипировке). Разбор ошибок по видеозаписи боя.

11. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

– **Практика:** Итоговое тестирование физической формы. Сдача норматива на получение или подтверждение разряда/пояса.

1.5. Планируемые результаты обучения

Предметные:

- ознакомлены с историей карате Кекусинкай;
- сформирован интерес к занятиям карате.

Метапредметные:

- развиты координация движения, сила гибкости, внимание при выполнениисвязок по карате Кекусинкай;
- владеют базовой техникой карате;
- усовершенствованы общие и специальные физические качества.

Личностные:

- привита любовь к занятиям спорта;
- сформирована потребность в здоровом образе жизни.

1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДООП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель ***воспитания*** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;
- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;
- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;
- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

Календарь воспитательной работе

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтёрских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

5.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных занятий	Продолжительность каникул
1	36	2	72	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
2	36	2	72	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
3	36	2	72	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
4	36	2	72	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08

2.2. Условия реализации программы

Материальное обеспечение:

- спортивный зал;
- татами;
- маты;
- мешки боксерские;
- «подушки»;
- покрышки;
- тренажеры.

Кадровое обеспечение.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

2.3. Формы аттестации и контроля

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится в январе. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений. Показателем успешности освоения программы является аттестация на ученические пояса.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- уровень прогресса в развитии основных физических качеств;
- разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- выполнение базовой техники карате в соответствии с экзаменационнымитребованиями.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика результатов обучения

Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности - это система показателей, которая дает объективную информацию об изменениях, происходящих в физическом развитии обучающихся.

Для перевода детей из группы в группу и отслеживания динамики развития физических качеств 2 раза в год проводится сдача контрольных нормативов:

- отжимание за 30 сек.;
- пресс за 30 сек.;
- прыжок в длину с места, две попытки;
- подтягивание на максимум;
- шпагаты: правый, левый, поперечный;
- прыжки на скакалке за 30 сек.;
- бег 30 прямых по 8 метров.

Результаты нормативов фиксируются в таблице (Приложение 2) и диагностируются.

Также 2 раза в год проводится аттестация, что означает сдачу на пояса кю. Поясовая квалификация в карате Кекусинкай:

- 10 кю – белый пояс;
- 9 кю – белый пояс с синей полоской;
- 8 кю – синий пояс;
- 7 кю – синий пояс с желтой полоской;
- 6 кю – желтый пояс;
- 5 кю – желтый пояс с зеленой полоской;
- 4 кю – зеленый пояс;
- 3 кю – зеленый пояс с коричневой полоской;
- 2 кю – коричневый пояс;
- 1 кю – коричневый пояс с золотой полоской;
- 1 дан – черный пояс с золотой полоской.

2.5. Методические материалы

Методические особенности программы

В основу содержания программы положены следующие *педагогические принципы:*

- ***Принцип сознательности:*** обучающиеся должны знать и понимать цели изадачи обучения, а также пути их достижения.

- ***Принцип активности:*** обучающиеся не просто должны воспринимать предлагаемый материал, но и стремиться закрепить полученные знания,умения и навыки, анализировать свои ошибки и достижения, а также своих товарищей, самостоятельно решать поставленные задачи.

- ***Принцип систематичности:*** постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

- ***Принцип наглядности:*** обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ видеороликов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности.

- ***Принцип доступности:*** предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.

- ***Принцип личностно-ориентированного обучения:*** создание условий для максимального развития способностей и задатков, сохранение индивидуальных особенностей обучающегося.

В программе используются следующие *методы обучения:* словесные, наглядные и метод практического упражнения.

В словесных методах используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.

- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности, при сообщении кратких сведений теоретического раздела.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет. Следует учесть, что традиционно команды и счет подаются по-японски.

2. Наглядные методы даются с использование непосредственного и опосредованного показа.

Показ на занятиях играет особую роль, так как школьники в первую очередь запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу.

3. Методы практического выполнения упражнений проводятся: целостным,расчлененным, игровым или соревновательным методом.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Технологии, методы, формы обучения

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве детей и педагога. При этом реализуются различные технологии, методы и приемы осуществления целостного педагогического процесса. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения занятия.

Идеомоторная тренировка. В сочетании с многократными выполнениями упражнения, она способствует уточнению движений, воспитанию уверенности. Основой метода идеомоторной тренировки являются специально вызываемые двигательные представления. Физиологической основой идеомоторного метода является закономерная связь между психическими и физиологическими процессами. Мысленное представление о движении автоматически порождает в соответствующих мышцах сокращения и расслабления. Следовательно, представление движений приводит к возникновению тех же физиологических процессов, которые характерны для движений. Идеомоторная тренировка дает возможность быстрее овладеть техникой физических упражнений, восстанавливать в сознании образ движений.

Имитационный метод выполнения упражнений дает возможность воспроизводить структуру упражнений в целом и «по частям» с помощью тренажеров (лыжероллеры и др.).

Большое значение имеет применение ***методов сенсорного (чувственного) ориентирования*** (выполнение с закрытыми и завязанными глазами; использование ориентиров, основанных на тактильной чувствительности, помощьпреподавателя — для уточнения движения или вправления ошибок).

Метод слова применяют для сообщения детальных знаний о механизмах техники действия, анализа хода освоения, выявления ошибок, причин их возникновения и путей совершенствования движений. Для этого используют: детализированный рассказ, юмористическую бесед, обсуждение (разбор, отчеты), анализ, самоанализ, сопроводительные пояснения, указания, команды.

Метод показа применяется для конкретизации двигательных представлений. Применяются аналогичные методы демонстрации наглядных пособий, выполнение учебных операций с моделями человеческого тела (зарисовки, схемы, модели, разборные фигуры и т. д.).

2.6. Список литературы

Литература для педагогов

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 207,[1] с.
2. Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время - новые подходы [Текст] : методическое пособие / Л. Н. Буйлова. - Москва : Пед. о-во России, 2015. - 270 с.
3. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей : Кн. для малышей и их родителей / А. Д. Викулов, И. М. Бутин. - Ярославль : Гринго, 1996. - 172 с.
4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 265, [1] с.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Мозаика-Синтез, 2007 (М. : Первый полиграфический комбинат). - 229 с.
7. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : [5-7 лет] : Пособие для педагогов дошк. учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Рунова М. А. - Москва : Мозаика-Синтез, 2000. - 255 с.
8. Теория и методика физического воспитания [Текст] : Учебник для ин-тов физ. культуры : В 2 т. / Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Л. П. Матвеева и проф. А. Д. Новикова. - Москва : Физкультура и спорт, 1976.

Литература для обучающихся

1. Маслов, А.А. Путь воина : секреты боевых искусств Японии / А. А. Маслов. - Ростов н/Д : Феникс, 2004 (ЗАО Книга). - 431 с.
2. Назаренко, Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта / Л.Д. Назаренко. - Ульяновск, 2000. - 144 с.

3. Ояма Масутацу Путь к истине / Масутацу Ояма. - [Москва] : Кислород, [2001?]. - 101, [3] с.

4. Ояма Масутацу Это каратэ / Масутацу Ояма ; [пер. с англ. А. Куликова]. - Москва : Фаир-Пресс : Изд.-торг. дом Гранд, 2005 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 316, [1] с.

5. Рояма Хацуо На пути к постижению мастерства : откровения мастера : кёкусин каратэ / Рояма Хацуо ; [пер. с яп. А. А. Тибулевича]. - Москва : Городец, 2008-. - 27 см. Кн. 1. - 2008. - 223, [5] с.

6. Рояма Хацуо Моя жизнь - каратэ / Рояма Хацуо ; [Пер. с яп. А.А. Тибулевича]. - Москва : Городец, 2003.

7. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду : программа и методические рекомендации : для занятий с детьми 2-7 лет / Э. Я. Степаненкова. - Москва : Мозаика-Синтез, 2006 (Красногорск-5 (Моск. обл.) : Первый полиграф. комбинат). - 94, [1] с.

8. Танюшкин, А.И. Кёкусинкай - духовная воинская традиция : [Альбом - учеб. пособие] / Александр Танюшкин, Виктор Фомин. - Москва, 1999. - 152 с.

9. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста : Учеб.-метод. пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, Е.А. Черепов. - Москва : Совет. спорт, 2004 (Вологда : ПФ Полиграфист). - 116, [1] с.

Интернет – источники

1. Изучая Селуянова - независимая группа – Текст : электронный // Канал о критическом анализе спортивной адаптологии Селуянова: [сайт]. – 2016. – URL: http://vk.com/seluyanov_vn (дата обращения: 14.03.2022).

2. Тренеру – Текст : электронный // Спортивно-образовательный паблик для специалистов ФКиС: [сайт]. – 2013. – URL: http://vk.com/treneru_1 (дата обращения: 14.03.2022).

3. Тренинг – Текст : электронный // Персональный тренер по кумитэ киокусинкай: [сайт]. – 2015. – URL: https://sensei-online.ru/index_trening.html (дата обращения: 14.03.2022).

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

Утверждаю
Директор _____ Е.В. Худяков
Приказ №_____
«____» _____ 20___г.

ФИО педагога:
Название программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Каратэ Кекусинкай «Путь к вершине» объединения «Самураи»
Название коллектива «Самураи»

Календарно-тематический план
20_ -20_ учебный год
1 год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	2	Т.1. Вводное занятие	Техника безопасности. Введение в программу	
		1	2	Т.2. Физическая культура и спорт	Значение физической культуры и спорта. Гигиена и режим	
		1	2	Т.3. Специальные упражнения для разминки	Понятие разминки. Комплекс упражнений на гибкость и растягивание	
		1	2	Т.3. Специальные упражнения для разминки	Разучивание и отработка комплекса разминки	
		1	2	Т.4. Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	

		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
Форма контроля – итоговое занятие, соревнование, сдача нормативов						
		1	2	Т.1. Вводное занятие	Техника безопасности.	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.6. Базовая техника ударов рук и ног	Теория: стойки, удары руками, блоки, удары ногами	
		1	2	Т.6. Базовая техника ударов рук и ног	Отработка стоек и ударов руками	

		1	2	Т.6. Базовая техника ударов рук и ног	Отработка блоков	
		1	2	Т.6. Базовая техника ударов рук и ног	Отработка ударов ногами	
		1	2	Т.6. Базовая техника ударов рук и ног	Кихон-ката, иппон-кумитэ	
		1	2	Т.6. Базовая техника ударов рук и ног	Контрольное занятие	
		1	2	Т.7. Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; стойка на голове; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; равновесие на одной ноге	
		1	2	Т.7. Гимнастика и акробатика	Отработка акробатических элементов	
		1	2	Т.7. Гимнастика и акробатика	Отработка акробатических элементов.	
		1	2	Т.8. Подвижные игры на координацию	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.8. Подвижные игры на координацию	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.8. Подвижные игры на координацию	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.9. Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по ОФП, СФП, базовой технике	
		1	2	Т.9. Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов. Итоговое собеседование	
		1	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов. Итоговое собеседование	
Форма контроля – итоговое занятие, соревнование, сдача нормативов						

Утверждаю
Директор _____ Е.В. Худяков
Приказ №_____
«____» _____ 20___г.

ФИО педагога:
Название программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Каратэ Кекусинкай «Путь к вершине» объединения «Самураи»
Название коллектива «Самураи»

Календарно-тематический план
20_ -20_ учебный год
2 год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	2	Т.1. Вводное занятие	Техника безопасности. Введение в программу	
		1	2	Т.2. Основы тактики ведения поединка	Понятие тактики. Дистанция, маневрирование	
		1	2	Т.3. Специальные упражнения для разминки	Комплекс разминки	
		1	2	Т.4. Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	

		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
				Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
				Т.4. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения	
				Т.4. ОФП	Аттестация (сдача нормативов)	
Форма контроля – итоговое занятие, соревнование, сдача нормативов						
		1	2	Т.1. Вводное занятие	Техника безопасности.	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
				Т.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальные упражнения на координацию и силу	
		1	2	Т.6. Отработка связок ударов рук и ног	Связки рук: цуки — сото-укэ + цуки	
		1	2	Т.6. Отработка связок ударов рук и ног	Связки рук и ног: цуки — сото-укэ + цуки + маваси-гэри	

		1	2	Т.6. Отработка связок ударов рук и ног	Маэ-гэри — гэдан-барай + маваси-гэри	
		1	2	Т.6. Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах с перемещениями (удар-блок)	
		1	2	Т.6. Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах с перемещениями (удар-блок)	
		1	2	Т.6. Отработка связок ударов рук и ног	Контрольное занятие	
		1	2	Т.7. Гимнастика и акробатика	Перекаты, стойка на голове, кувырки, стойка на лопатках, равновесие	
		1	2	Т.7. Гимнастика и акробатика	Отработка элементов	
		1	2	Т.8. Игры с элементами единоборств	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств	
		1	2	Т.8. Игры с элементами единоборств	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств	
		1	2	Т.9. Учебно-тренировочные спарринги	Спарринг по заданию на маэ-гэри и цуки	
		1	2	Т.9. Учебно-тренировочные спарринги	Свободный спарринг с ограниченным контактом	
		1	2	Т.9. Учебно-тренировочные спарринги	Спарринг с акцентом на маваси-гэри.	
				Т.10. Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по ОФП, СФП, технике	
		1	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов. Итоговое собеседование	
Форма контроля – итоговое занятие, соревнование, сдача нормативов						

Утверждаю
Директор _____ Е.В. Худяков
Приказ №_____
«____» _____ 20___г.

ФИО педагога:
Название программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Каратэ Кекусинкай «Путь к вершине» объединения «Самураи»
Название коллектива «Самураи»

Календарно-тематический план
20_ -20_ учебный год
3 год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	2	Т.1. Вводное занятие	Техника безопасности. Введение в программу	
		1	2	Т.2. Специальные упражнения для разминки	Комплекс разминки	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	

		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
				Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
				Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
				Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
Форма контроля – итоговое занятие, соревнование, сдача нормативов						
		1	2	Т.1. Вводное занятие	Техника безопасности.	
		1	2	Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
		1	2	Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
		1	2	Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Сложные связки ударов рук и ног	
		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Суперсерии на маэ-, маваси-гэри	
				Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Комбинации с перемещениями	
		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Комбинации в парах	

		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Комбинации в парах	
		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Комбинации в парах	
		1	2	Т.6. Гимнастика и акробатика	Перекаты, стойка на голове, кувырки, стойка на лопатках, равновесие	
		1	2	Т.6. Гимнастика и акробатика	Отработка элементов	
		1	2	Т.7. Работа на снарядах	Работа по инвентарю. Работа с покрышками	
		1	2	Т.7. Работа на снарядах	Работа на снарядах.	
		1	2	Т.7. Работа на снарядах	Работа на снарядах.	
		1	2	Т.8. Учебно-тренировочные спарринги	Спарринг по заданию	
		1	2	Т.8. Учебно-тренировочные спарринги	Свободный спарринг с ограниченным контактом.	
		1	2	Т.8. Учебно-тренировочные спарринги	Спарринг с акцентом на изученные удары. Наблюдение	
		1	2	Т.9. Учебно-тренировочные спарринги	Спарринг с акцентом на маваси-гэри.	
				Т.10. Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов по ОФП, СФП, технике	
		1	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов. Итоговое собеседование	
Форма контроля – итоговое занятие, соревнование, сдача нормативов						

Утверждаю
Директор _____ Е.В. Худяков
Приказ №_____
«____» _____ 20___г.

ФИО педагога:
Название программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Каратэ Кекусинкай «Путь к вершине» объединения «Самураи»
Название коллектива «Самураи»

Календарно-тематический план
20_ -20_ учебный год
4 год обучения

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	2	Т.1. Вводное занятие	Техника безопасности. Введение в программу	
		1	2	Т.2. Специальные упражнения для разминки	Комплекс разминки	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	

		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
		1	2	Т.3. ОФП	Общеразвивающие и легкоатлетические упражнения	
				Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
				Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
				Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
				Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
				Т.4. СФП	Специальные упражнения на силу и выносливость	
Форма контроля – итоговое занятие, соревнование, сдача нормативов						
		1	2	Т.1. Вводное занятие	Техника безопасности.	
		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Сложные связки и комбинации ударов	
		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Комбинации в парах	
		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Комбинации с перемещениями	
		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри)	
		1	2	Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Работа в шахматном порядке	
				Т.5. Отработка сложных связок и комбинаций	Контрольное занятие	

		1	2	Т.6. Гимнастика и акробатика	Перекаты, стойка на голове, кувырки, стойка на лопатках, равновесие	
		1	2	Т.6. Гимнастика и акробатика	Отработка элементов.	
		1	2	Т.7. Тактические схемы ведения боя под конкретного соперника	Разбор тактических схем.	
		1	2	Т.7. Тактические схемы ведения боя под конкретного соперника	Отработка тактических схем.	
		1	2	Т.7. Тактические схемы ведения боя под конкретного соперника	Отработка тактических схем.	
		1	2	Т.8. Восстановительные мероприятия	Понятие восстановления. Упражнения на расслабление и дыхание	
		1	2	Т.9. Работа на снарядах	Работа на снарядах.	
		1	2	Т.7. Работа на снарядах	Работа по инвентарю. Работа с покрышками	
		1	2	Т.7. Работа на снарядах	Работа на снарядах.	
		1	2	Т.7. Работа на снарядах	Работа на снарядах.	
		1	2	Т.10. Соревновательные спарринги	Спарринг по правилам соревнований.	
		1	2	Т.10. Соревновательные спарринги	Спарринг по правилам соревнований.	
		1	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов. Итоговое собеседование	
Форма контроля – итоговое занятие, соревнование, сдача нормативов						

3.2. Перечень
тем из дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивнойнаправленности по каратэ, реализуемые тренером – преподавателем Корнеевой А.А. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
Базовый уровень					
1	Физическая культура и спортв России. Общая физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Участвует в беседе, знает базовуютехнику упражнений.	Беседа, визуальный контроль.
2	История развития каратэ кекусин-кан в России. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн, самостоятельная работапо заданию.	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки. Анализирует техникудругих.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
3	Строение и функции организма. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль.
4	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
5	Основы техники упражненийпо каратэ кекусинкан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
6	Мотивация к достижениюцели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает техникувыполнения упражнений. Самостоятельно исправляет ошибки.	Тестовые упражнения.

7	Методика проведения тренировочных занятий. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки. Самостоятельно составляет комплекс ОФП.	Беседа, визуальный контроль. Видео и фотоматериалы.
8	Психологическая подготовка каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает значение психологической подготовки. Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль.
9	Режим каратистов. Специальная физическаяподготовка.	2	Занятия онлайн	Составляет свой режим дня. Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль. Фотоматериал.
10	Основы техники упражнений каратистов. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
11	Основы техники упражненийкаратэ кекусинкан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
12	Мотивация к достижениюцели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает техникувыполнения упражнений.	Тестовые упражнения.
13	Питание каратистов. Специальная физическаяподготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
14	Гигиена каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
15	Травмы и заболевания. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль

16	Основы техники упражнений каратистов. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
17	Терминология каратэ кекусинкан. Техническаяподготовка.	2	Занятия онлайн	Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.	Визуальныйконтроль
18	Мотивация к достижениюцели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Самостоятельно исправляет ошибки.	Тестовые упражнения.
19	Строение и функции организма. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Беседа, визуальный контроль.
20	Психологическая подготовка каратистов. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает значение психологической подготовки. Знает базовую технику упр.	Беседа, визуальный контроль.
21	Основы техники упражненийкаратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
22	Основы техники упражненийкаратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
23	Основы техники упражненийкаратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
24	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает.	Тестовые упражнения.

3.3. Контрольные нормативы

	Отжимание		Пресс		Прыжок в длину с места		Подтягивание		Шпагаты		Прыжки на скакалке		Бег	
Период тестирования/ ФИ обучающегося														

3.4. Исходные понятия карате

Каратэ до (КАРА— пустая, ТЭ— рука, ДО-путь**)** — вид единоборств, где предпочтение отдаётся ударной технике рук и ног. Является искусством самообороны, а не нападения.

Каратэ — процесс овладения знаниями, умениями и навыками специальной двигательной направленности, связанной с духовным и физическим развитием индивидуума.

Каратэ — система прикладных упражнений, цель которых выработать навыки самообороны и обеспечить безопасность жизнедеятельности занимающегося во всех её аспектах (оздоровительном, закаливающем, развивающем, тренирующем)

Стиль в каратэ — совокупность черт, близость выразительных приёмов и средств, обусловливающие собой единство направления. Отличительные особенности в базовой технике, технике формальных упражнений, техники спарринга. Например: *Стиль кёкусинкай.* В настоящее время в мире существует более 100 стилей.

Виды спортивного каратэ — полноконтактные виды каратэ с применением средств защиты (перчатки, кисары, нагрудники, щитки на голень и предплечье), контактные без средств защиты с ограниченной зоной поражения, бесконтактные (обозначение ударов и их субъективная оценка на возможную эффективность поражения соперника со стороны судей).

Кекусинкай — расшифровывается следующим образом: «Кёку» означает конечность, предел, «Син» — истина, реальность, «Кай» — связь (собрание воедино). Кёкусинкай представляет собой, следовательно, не просто стиль единоборства каратэ, а систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. От настоящей реальности к пределу совершенства.

Базовая техника (кихон) — совокупность приёмов, применяемых в каратэ. Базовая техника выполняется на месте, в перемещениях, в парах по заданию и в поединках.

Формальные упражнения (ката) — комплекс двигательных действий, способствующий усвоению базовых и боевых техник, включающий в себя определённый ритм, пластику, равновесие и точность движений в координации с дыханием.

Спарринг (кумитэ) — поединок двух соперников. Тренировочный или соревновательный бой с целью всесторонней подготовки организма занимающегося.

Медитация (мокусо) — состояние глубокой умственной сосредоточенности на чём-нибудь одном, отрешённость от всего остального; действие, приводящее в такое состояние. *Погрузиться вмедитацию. Заниматься медитацией.*

Физическая нагрузка в каратэ — это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Спортивная тренировка — это специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Воспитание в каратэ — специализированный педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека особыми упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития двигательных и координационных качеств, совершенствования морфологических и функциональных возможностей, обеспечение готовности к активному участию во всех сферах жизни.

Экзаменационные требования — комплекс знаний, умений и навыков приобретённых по срокам занятий каратэ. Включает в себя 10 ученических ступеней (кю) и 10 мастерских ступеней (дан). Без прохождения первой ступени невозможно освоить следующую. По мере повышения уровня подготовки усложняются экзаменационные требования. Каждая ступень определена цветом пояса. Ученические пояса имеют красные, синие, жёлтые, зелёные и коричневые цвета. Мастерские пояса черного цвета с золотой полоской. Первый дан одна полоска, второй две и т. д.

Канчо — основатель школы каратэ. Определяет стратегию развития своего стиля каратэ илишколы.

Сэмпай — обладатель черного пояса. Уровень 1 или 2 дана.

Сенсей — учитель, обладатель черного пояса. Уровень 3 или 4 дана. Обычно является преподавателем или наставником в специализированных группах каратэ.

3.5. Пояснительная записка к пункту 1.6.

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

– формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;

– воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;

– развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;

– укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию – знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

Календарный план воспитательных мероприятий к году культурной столицы 2027

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
Для обучающихся 6-10 лет					
1	Показательное выступление ко Дню города	Сентябрь (День города)	Очно – открытая площадка МЦДТ	Педагог, педагог-организатор	Демонстрация базовых ката и упражнений для жителей микрорайона. Популяризация каратэ.
2	Экскурсия в детскую библиотеку «Спорт и книга»	Ноябрь	Очно – детская библиотека №1 (ул. Богдана Хмельницкого	Педагог, библиотекарь	Знакомство с книгами о спорте, каратэ, здоровом образе жизни. Чтение отрывков, викторина.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
			, 11)		
3	Новогодний турнир «Снежный самурай» (внутригрупповой)	Декабрь	Очно – спортивный зал МЦДТ	Педагог, педагог-организатор, педагог-психолог	Соревнования по ОФП, подвижные игры, награждение за успехи в учёбе. Праздничная атмосфера с Дедом Морозом.
4	Игровой квест «Путешествие по городу»	Февраль	Очно – парк им. Тищенко или территория МЦДТ	Педагог, педагог-организатор	Дети проходят станции с заданиями на ловкость, координацию, знание основ каратэ и достопримечательностей Челябинска. Завершается общим флешмобом.
5	Праздник «Масленица» с эстафетами	Март (Масленица)	Очно – двор МЦДТ или парк	Педагог, педагог-организатор	Народные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метанием «блинов» (мешочков). Чаепитие с блинами.
6	Мастер-класс «Самурайская сила» (для родителей и детей)	Апрель	Очно – спортивный зал МЦДТ	Педагог, педагог-организатор, педагог-психолог	Совместные упражнения родителей и детей, простые приёмы самообороны, игры на взаимодействие. Укрепление семейных связей.
Для обучающихся 10-14 лет					
1	Городской турнир по каратэ, посвящённый 290-летию Челябинска	Сентябрь (по календарю соревнований)	Очно – спорткомплекс/ спортивный зал (по договорённости)	Педагог	Подготовка и участие в соревнованиях, где объявляется специальный приз от организаторов за лучший номер в рамках празднования юбилея города.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
2	Экскурсия в Краеведческий музей (отдел истории спорта)	Ноябрь	Очно – Челябинский краеведческий музей (ул. Труда, 100)	Педагог, экскурсовод	Знакомство с историей развития спорта в Челябинске, достижениями местных спортсменов, в том числе в восточных единоборствах.
3	Встреча с ветеранами спорта Челябинской области	Январь	Очно – открытое пространство МЦДТ	Педагог, педагог-организатор, приглашённые ветераны	Рассказы о спортивном прошлом города, о том, как спортсмены защищали честь региона. Воспитание патриотизма и уважения к старшим.
4	Шефство над младшими группами: мастер-класс «Каратэ для малышей»	Декабрь	Очно – спортивный зал МЦДТ	Педагог, педагог-организатор, старшие обучающиеся	Старшие дети проводят разминку, показывают простые упражнения и помогают младшим осваивать базовые стойки. Развитие ответственности и наставничества.
5	Конкурс видеороликов «Мой Челябинск – спортивный город»	Март	Очно/онлайн (создание видео, публикация в соцсетях)	Педагог, педагог-организатор	Дети снимают короткие видео, где выполняют элементы каратэ на фоне достопримечательностей города. Лучшие работы размещаются на сайте МЦДТ.
6	Участие в фестивале национальных культур «Синегорье» (показательное выступление)	Апрель–май (по календарю)	Очно – городская площадка фестиваля	Педагог, педагог-организатор	Подготовка и демонстрация номера с элементами каратэ, подчёркивающими связь с японской культурой в рамках многонационального фестиваля.