

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

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 1 от «21» 08 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е. В. Худяков
«23» 08 2024



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

Возраст детей: 6-14 лет
Уровень: базовый
Срок реализации программы: 4 лет

Автор-составитель:
Игнатъев Егор Александрович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

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 годового 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 общеразвивающая программа по карате кекусинкай «Путь к мастерству» 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 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 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 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи 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 программа «Карате Кекусинкай «Путь к мастерству» 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 общеразвивающая программа предназначена для занятий каратэ Кекусинкай в Центре детского творчества для обучающихся от 6 до 14 лет. В секцию принимаются физически здоровые дети, что подтверждается медицинскими справками от врача педиатра.

Возрастные особенности.

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.

Возраст 11-14 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.

Срок освоения программы- 4 года.

Объем программы – 864 часов.

1 год обучения: 216 часов в год;

2 год обучения: 216 часов в год;

3 год обучения: 216 часов в год;

4 год обучения: 216 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 общеобразовательной программой.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю - 6 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.

Задачи:

Предметные:

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

Метапредметные:

- развить координацию движения, силу гибкости, внимание при выполнении связок 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 в день	Число занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1	2	3	6	216
2	2	3	6	216
3	2	3	6	216
4	2	3	6	216

1.3. Учебный план на 1-4 годы обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические часы	Практические часы	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Физическая культура и спорт	1	1	-	опрос
3.	Теория Кекусинкай карате	1	1	-	опрос
4.	Специальные упражнения для разминки	1	1	-	опрос
5.	Гигиена	1	1	-	опрос
6.	Общая физическая подготовка	72	-	72	аттестация
7.	Специальная физическая подготовка	46		46	контрольное занятие
8.	Отработка связок ударов рук и ног	55		54	контрольное занятие
9.	Гимнастика и акробатика	11	-	11	наблюдение
10.	Игры	11		11	
11.	Сдача контрольных нормативов	8	-	8	Сдача нормативов
12.	Участие в соревнованиях	8	-	8	соревнования
	ИТОГО:	216	5	211	

1.4. Содержание программы

Содержание первого года обучения

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. **Теория Кекусинкай карате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкай карате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.

3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.

5. **Общая физическая подготовка:**

- основная базовая техника Кекусинкай карате;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость и растягивание;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

6. **Специальная физическая подготовка:**

- работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);

- силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);

- силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);

- силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрышек, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрышек);

- работа с покрышками;

- базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ ити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);

- работа по инвентарю.

7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

8. **Гимнастика и акробатика:**

- стойка на мостик;
- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;
- стойка на голове;

- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках вперед и назад;
- равновесие на одной ноге.

9. **Игры:** «Вышибалы», «Вышибалы на стенку», «День-ночь» и др.

10. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

11. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

Содержание второго года обучения

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. **Теория Кекусинкай карате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкай карате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.

3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.

5. **Общая физическая подготовка:**

- основная базовая техника Кекусинкай карате;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость и растягивание;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

6. **Специальная физическая подготовка:**

- работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
- силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
- силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
- силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрывшек, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрывшек);
- работа с покрывшками;
- базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзе, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ ити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);
- работа по инвентарю.

7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годовичного периода подготовки.

8. **Гимнастика и акробатика:**

- стойка на мостик;
- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;
- стойка на голове;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках вперед и назад;
- равновесие на одной ноге.

9. **Игры:** «Вышибалы», «Вышибалы на стенку», «День-ночь» и др.

10. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

11. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

Содержание третьего года обучения

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. **Теория Кекусинкай карате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкай карате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.

3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годовичного периода подготовки.

4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.

5. **Общая физическая подготовка:**

- основная базовая техника Кекусинкай карате;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гибкость и растягивание;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

6. **Специальная физическая подготовка:**

- работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
- силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
- силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);

- силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрышек, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрышек);

- работа с покрышками;

- базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ ити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);

- работа по инвентарю.

7. **Отработка связок ударов рук и ног.** См. Приложение 1. Структура годового периода подготовки.

8. **Гимнастика и акробатика:**

- стойка на мостик;

- группировка стоя, сидя, лежа;

- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;

- стойка на голове;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках вперед и назад;

- равновесие на одной ноге.

9. **Сдача контрольных нормативов.** См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

10. **Участие в соревнованиях.** Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

Содержание четвертого года обучения

1. **Физическая культура и спорт.** Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. **Теория Кекусинкай карате.** Будо-карате как традиционный восточный воинский Путь. Спортивные виды восточных единоборств. Современное развитие Кекусинкай карате как воинского искусства, духовной практики и Будо-спорта.

3. **Специальные упражнения для разминки.** См. Приложение 1. Структура годового периода подготовки.

4. **Гигиена.** Понятие гигиены, здорового образа жизни.

5. **Общая физическая подготовка:**

- основная базовая техника Кекусинкай карате;

- общеразвивающие упражнения;

- упражнения на гибкость и растягивание;

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

6. Специальная физическая подготовка:

- работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);
- силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);
- силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);
- силовая 3 (отжимание широким хватом на ладонях, пресс со скруткой, подъем покрышек, отжимание на кулаках «сэйкен», пресс короткий, выпады вперед, подъем покрышек);
- работа с покрышками;
- базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзэ, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ ити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);
- работа по инвентарю.

7. Отработка связок ударов рук и ног. См. Приложение 1. Структура годичного периода подготовки.

8. Гимнастика и акробатика:

- стойка на мостик;
- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;
- стойка на голове;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках вперед и назад;
- равновесие на одной ноге.

9. Сдача контрольных нормативов. См. Приложение 2. Контрольные нормативы.

10. Участие в соревнованиях. Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности.

1.5. Планируемые результаты обучения 1 год обучения

Знают:

- ознакомились с историей карате Кекусинкай;
- сформировали интерес к занятиям карате.
- этикет и ритуал додзэ;
- как правильно носить и складывать кимоно;
- базовую терминологию карате.

Умеют:

- развили координацию движения, силу гибкости, внимание при выполнении связок по карате Кекусинкай;
- совершенствовали общие и специальные физические качества.
- выполнять базовую технику на 10 кю.
- привили любовь к занятиям спорта;
- сформировали потребность в здоровом образе жизни.

2 год обучения

Знают:

- ознакомились с историей карате Кекусинкай;
- сформировали интерес к занятиям карате.
- этикет и ритуал додзэ;
- как правильно носить и складывать кимоно;
- базовую терминологию карате;
- техники ударов;
- правила соревнований.

Умеют:

- развили координацию движения, силу гибкости, внимание при выполнении связок по карате Кекусинкай;
- совершенствовали общие и специальные физические качества.
- выполнять базовую технику на 9-8 кю.
- привили любовь к занятиям спорта;
- сформировали потребность в здоровом образе жизни.

3 год обучения

Знают:

- ознакомились с историей карате Кекусинкай;
- сформировали интерес к занятиям карате.
- этикет и ритуал додзэ;
- техники ударов.
- правила построения и ведения боя.

Умеют:

- развили координацию движения, силу гибкости, внимание при выполнении связок по карате Кекусинкай;
- совершенствовали общие и специальные физические качества.
- выполнять базовую технику на 7 кю.
- привили любовь к занятиям спорта;
- сформировали потребность в здоровом образе жизни.

4 год обучения

Знают:

- ознакомились с историей карате Кекусинкай;
- сформировали интерес к занятиям карате.
- этикет и ритуал додзэ;
- техники ударов;
- правила построения и ведения боя.

Умеют:

- развили координацию движения, силу гибкости, внимание при выполнении связок по карате Кекусинкай;
- совершенствовали общие и специальные физические качества.
- выполнять базовую технику на 6 кю.
- привили любовь к занятиям спорта;
- сформировали потребность в здоровом образе жизни.

1.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МЦДТ. 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:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, этики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

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.

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	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
2	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
3	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
4	36	6	216	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 экзаменационными требованиями.

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 и задачи 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 использованием 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, помощь преподавателя — 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 беседу, 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 дошкол. 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

ФИО педагога:

Название программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Каратэ Кекусинкай «Путь к мастерству» объединения «Самураи»

Название коллектива «Белый Тигр»

Календарно-тематический план 20_ -20_ учебный год 1-4 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 Т.1 Физическая культура и спорт	Техника безопасности Втягивающий цикл	
		1	2	Т.2. Теория Кекусинкай карате Т.3. Специальные упражнения для разминки	Современное развитие Кекусинкай карате как воинского искусства. Упражнения на гибкость и растягивание	
		1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате	
		1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	

		1	2	Т.8 .Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге.	
		1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате.	
		1	2	Т.9. Игры		Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; Суперсерия на маваси-гэри	
		1	2	Т.7.Отработка связок ударов рук и ног		Основная базовая техника Кекусинкай карате; Суперсерия на маваси-гэри
		1	2	Т.5Общая физическая подготовка Т.7.Отработка связок ударов рук и ног		

		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах: Цуки - сото-укэ + цуки	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; Работа в парах: Цуки - сото-укэ + цуки	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; Работа в парах:	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри.	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкай карате; Работа в парах: 1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри.	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; Работа в парах:	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- Цуки - сото-укэ + цуки. - Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри. - Маэ-гэри - гэдан-барай + маваси-гэри	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкай карате; Работа в парах: - Цуки - сото-укэ + цуки. - Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри. - Маэ-гэри - гэдан-барай + маваси-гэри	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения;	

		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.	
				Т.7. Отработка связок ударов рук и ног		
		1	2	Т.8.Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове;	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге. Суперсерия на маэ-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маэ-гэри.	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерия на маэ-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маэ-гэри.	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерия на маэ-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маэ-гэри.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	

		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзе, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ ити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзе, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ ити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Базовая техника на 10-2 кю (как правильно носить и складывать кимоно, этикет и ритуал додзе, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ ити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);	
					додзе, стойки, удары руками, блоки, удары ногами, кихон-ката на каждый кю, иппоны-кумитэ ити и ни, самбон-кумитэ, рэнтаку на каждый кю, ката на каждый кю, кондиция);	
		1	2	Т.10 Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 8 кю Экзамен на 7 кю	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Стойка на мостик;	
		1	2	Т.10.Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 8 кю Экзамен на 7 кю	

		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге.	
				Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону); Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресскороткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону); Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресскороткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	(отжимание широким хватом, пресскороткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону); Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресскороткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	(отжимание широким хватом, пресскороткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	

		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри); - работа по инвентарю.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри); - работа по инвентарю.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри); - работа по инвентарю.	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 2 (отжимание широким хватом, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону);	

		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.8 .Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Силовая 1 (отжимание на ладонях, пресс полный, присед полный, поднос ног к ладоням, выпрыгивание вверх с выносом коленей к груди);	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения;	

		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- общеразвивающие упражнения; Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа с покрывками;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа с покрывками;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа с покрывками;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг по заданию на маэ-гэри и цуки	
		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности	

		1	2	Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног Т.5.Общая физическая подготовка	Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами ногами. Суперсерии ногами Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге.	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения;	

				Т.9 Игры	- легкоатлетические упражнения; Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	- общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах с перемещениями (удар-блок).	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах с перемещениями (удар-блок).	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах с перемещениями (удар-блок).	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа по инвентарю.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа по инвентарю.	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа по инвентарю.	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	- стойка на голове;	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	- кувырок в группировке вперед и назад;	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	- стойка на лопатках вперед и назад;	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	- равновесие на одной ноге.	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках	

		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);	
		1	2	Т.10 Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 7 кю Экзамен на 6 кю	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Группировка стоя, сидя, лежа;	
		1	2	Т.10 Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 7 кю Экзамен на 6 кю	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика	Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге.	
		1	2	Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи.	
		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Представители и тренеры, права и обязанности Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. Представители и тренеры, права и обязанности	
		1	2	Т.7 Отработка связок	Работа в парах в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ	

		1	2	ударов рук и ног Т.4 Гигиена Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	на блокирование одиночного удара рукой или ногой с последующей контратакой Понятие гигиены, здорового образа жизни Работа в парах в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ на блокирование одиночного удара рукой или ногой с последующей контратакой	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ на блокирование одиночного удара рукой или ногой с последующей контратакой	
		1	2	Т.7.Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерии на удары ногами	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерии на удары ногами	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Суперсерии на удары ногами	
Итого			216ч.			

**3.2. Перечень
тем из дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по
каратэ, реализуемые тренером – преподавателем Игнатьевым Е.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 базовую технику упражнений.	Беседа, визуальный контроль.
2	История развития каратэ кекусин-кан в России. Специальная физическая подготовка.	2	Занятия онлайн, самостоятельная работа по заданию.	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки. Анализирует технику других.	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 упражнений по каратэ кекусинкан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
6	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения 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 физическая подготовка.	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 упражнений каратэ кекусинкан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
12	Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.	2	Занятия онлайн	Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений.	Тестовые упражнения.
13	Питание каратистов. Специальная физическая подготовка.	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. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.	Визуальный контроль
18	Мотивация к достижению цели. 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 упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
22	Основы техники упражнений каратэ кекусин-кан. Техническая подготовка.	2	Занятия онлайн	Знает базовую технику упражнений, исправляет ошибки.	Визуальный контроль, блиц-опрос.
23	Основы техники упражнений каратэ 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. Структура годичного периода подготовки

I. Период фундаментальной подготовки	уроки 1-54
1.1. Общеподготовительный этап	уроки 1-45
1.1.1. Втягивающий цикл	уроки 1-12
1.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 12-35
Экзамен на 10 кю	урок 36
1.1.3. Базовый ударный цикл	уроки 37-45
1.2. Специально-подготовительный этап	уроки 46-63
1.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 46-54
II. Период контрольных соревнований	уроки 55-65
2.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 55-63
2.1.2. Соревновательный цикл	уроки 64-65
Контрольное соревнование	урок 66
2.1.3. Промежуточный восстановительный цикл	уроки 67-71
Экзамен на 9 кю	урок 72
III. Подготовительный период	уроки 73-108
3.1. Общеподготовительный этап	уроки 73-84
3.1.1. Втягивающий цикл	уроки 73-75
3.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 76-84
3.1.3. Базовый стабилизирующий цикл	уроки 85-96
3.2. Специально-подготовительный этап	уроки 97-104
3.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 97-107
Экзамен на 8 кю	урок 108
IV. Период основных соревнований	уроки 109-120
4.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 109-114
4.1.2. Соревновательный цикл	уроки 115-119
Основные соревнования	урок 120

В каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание и совершенствование (в описании содержания занятий они обозначаются «А», «Б» и «В»). При ознакомлении показывается новая техника, при разучивании она осваивается, а при совершенствовании предусматривается формирование устойчивого навыка. Дальнейший план занятий строится по аналогии с вышеприведенным, с учетом усложнения изучаемых техник, уделяя особое внимание комбинационности атакующих действий.

3.4. Контрольные нормативы

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

3.5. 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, закалывающем, развивающем, тренирующем)

Стиль в каратэ — совокупность черт, близость выразительных приёмов и средств, обуславливающие 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).

Кёкусинкай — 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 (мокусю) — состояние глубокой умственной сосредоточенности на чём-нибудь одном, отрешённость от всего остального; действие, приводящее в такое состояние. *Погрузиться в медитацию. 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 или школы.

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.