

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

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 9 от «25» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.В. Худяков
«29» 05 2023



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по карате кекусинкай «Белый тигр»
секции карате «Белый тигр»**

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

Автор-составитель:
Мещерякова Марина Алексеевна,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы...	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы... ..	8
1.3. Учебный план	8
1.4. Содержание программы... ..	9
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	13
1.6. Воспитательная работа... ..	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий... ..	18
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы... ..	18
2.3. Формы аттестации.....	19
2.4.Оценочные материалы.....	21
2.5.Методические материалы.....	23
2.6.Список литературы... ..	25
Раздел 3. Приложения.....	27

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа по карате кекусинкай является программой физкультурно-спортивной направленности, реализуется в секции карате «Белый тигр». 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 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 общеразвивающая программа «Карате Кекусинкай» 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.

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.

На первом уровне (младшие классы, дети до 10 лет), его можно назвать информационным, обучающиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцовщика. Второй уровень (средние классы, 11-12 лет) – аналитический – заключается в осмыслении ими получаемых на уроках современного танца знаний, навыков, умений. Третий уровень (старшие классы) – эвристический – характеризуется творческим началом, поиском, а главное – пониманием выполняемой работы. Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения превалируют, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п.

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.

Взросшая 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.

Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области *восприятия* происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемся определённой задаче. *Память* приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания.

Возраст 10-11 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для обучающегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития,

повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

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.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к труду. 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 подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

В секцию принимаются физически здоровые дети, что подтверждается медицинскими справками от врача педиатра.

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 кататэ.

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.

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

Воспитательная работа

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.

- успешной самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

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 академических часа. Общее количество часов в неделю - 6 часов. 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:

- развивать 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.

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;
- перебаты 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 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;
- перебаты 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 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;

- перебаты 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 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 крышками;
- 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

Предметные:

- изучена история карате Кекусинкай;
- сформирован интерес к занятиям карате.

Метапредметные:

- развита координация движения, сила гибкости, внимание при выполнении связок по карате Кекусинкай;
- усвоена базовая техника 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 ДОП 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 уважения 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.

№	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 волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты 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 гостя 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)

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

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2024

Окончание - 31.05.2025

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 216 часов.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 864 часа.

Срок освоения программы: 4 года.

2.2. Условия реализации программы

Материальное обеспечение:

- 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

Формы промежуточного и итогового контроля:

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.6ст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

промежуточные (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в соревнованиях	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Отчетный концерт	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Формы отслеживания и фиксации результатов

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающиеся;

- дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения обучающимися ДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

- Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.

- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, открытых уроках, контрольных уроках), активности обучающихся на занятиях и т.п.

- Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» обучающегося, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме показательного выступления, концерта.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП
2. Личностное развитие обучающихся
3. Реализация творческого потенциала обучающихся

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития обучающихся.

Например,

1. *Теоретический тест*
2. *Практическое задание*

Уровень и оценка результатов

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

**Критерии
оценивания работ обучающихся**

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

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. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации.
2. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 - №15.
3. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Программа воспитания и обучения в детском саду». М, 2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Головихин Е.В., Степанов С.В. Программа для ДЮСШ, ОСДЮСШОР. 2006, 89 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
8. «Киокусинкай. Образовательная программа дополнительного образования». Авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. М., 2009.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: В 2 томах том 2: Методика физического воспитания различных групп населения... ред. Издательство: Олимпийская литература, 2003. - 391 с.
10. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет». М., Владос, 2001 г.
11. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
12. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет», М., Мозаика-Синтез, 2000 г.

Информационное обеспечение

Литература для обучающихся

1. Круговая тренировка: метод. пособие /сост. М.В. Щодро, В.П. Афанасьев, А.М. Бояринов – СПб.: Изд-во ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011. – 20 с.
2. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.
3. Масутацу Ояма. «Путь к истине». М., 2001.
4. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.
5. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. —

Ульяновск: 2000,с.144.

6. Рояма Хацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008. 6. РоямаХацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.

7. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005. 9. «Кодекс Бусидо». М.,2004.

8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., Мозаика-Синтез, 2006

9. Танюшкин А., Фомин В. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999.

Интернет - источники

1. «Физкультура. Движение к совершенству есть жизнь»
<http://www.fizkult-ura.ru>

2. «Персональный тренер по кумитэ киокусинкай.»
<http://sensei-online.ru/index.html>

3. «Тренеру». Учебно-образовательный портал, направленный на помощь молодым специалистам в получении фундаментальных знаний в области ФКиС
http://vk.com/treneru_1

4. «Селуянов Виктор Николаевич. Современные методики подготовки в спорте.»
http://vk.com/seluyanov_vn

5. «Боевые искусства. Стили, техники, уроки»
<http://boevoysite.ru/yaponskie-boevye-iskusstva/kekusinkaj-karate>

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Название программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по Каратэ Кекусинкай «Олимп» секции карате «Белый тигр»

Название коллектива «Белый Тигр»

Календарно-тематический план
на 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	Техника безопасности	
		1	2	Т.1 Физическая культура и спорт	Втягивающий цикл	
		1	2	Т.2. Теория Кекусинкай карате	Современное развитие Кекусинкай карате как	
				Т.3. Специальные упражнения для разминки	воинского искусства. Упражнения на гибкость	
				Т.5. Общая физическая подготовка	и растягивание	
					Основная базовая техника Кекусинкай карате	
		1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	легкоатлетические упражнения;	
		1	2	Т.5. Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; общеразвивающие упражнения;	
					легкоатлетические упражнения;	
					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 1	2 2	Т.5. Общая физическая подготовка Т.9. Игры	Основная базовая техника Кекусинкай карате. Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1 1 1	2 2 2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног Т.7 Отработка связок ударов рук и ног Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Спарринг руками и ногами (в отдельности) Спарринг руками и ногами (в отдельности) Спарринг руками и ногами (в отдельности)	
		1 1 1	2 2 2	Т.5.Общая физическая подготовка Т.7.Отработка связок ударов рук и ног Т.5Общая физическая подготовка Т.7.Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкай карате; Суперсерия на маваси-гэри Основная базовая техника Кекусинкай карате; Суперсерия на маваси-гэри	
		1 1 1	2 2 2	Т.5.Общая физическая подготовка Т.7. Отработка связок ударов рук и ног 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 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.	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	2. Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри.	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкай карате; Работа в парах:	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	1. Цуки - сото-укэ + цуки.	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	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.	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	- Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри.	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- Маэ-гэри - гэдан-барай + 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.	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	- Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри.	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- Маэ-гэри - гэдан-барай + маваси-гэри	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	- общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	Суперсерия на изученные удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.	
		1	2	Т.7. Отработка связок ударов рук и ног	Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	- 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.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	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); 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); 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		
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка		
		1	2	Т.10 Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 8 кю Экзамен на 7 кю Стойка на мостик; Экзамен на 8 кю Экзамен на 7 кю	
		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика		
		1	2	Т.10.Сдача контрольных нормативов		

		1	2	Т.8 Гимнастика и акробатика Т.6 Специальная физическая подготовка Т.6 Специальная физическая подготовка Т.6 Специальная физическая подготовка	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. 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, пресс короткий, присед короткий, поднос ног к ладоням, выпады вперед, отжимание на кулаках «сэйкен», выпады в сторону); 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, 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 Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате; - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; 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;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- общеразвивающие упражнения; Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- общеразвивающие упражнения; Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		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);	
				физическая подготовка	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;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; 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; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа с покрывками;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа с покрывками; Работа с покрывками;	
		1	2	Т.6 Специальная физическая подготовка		
		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.5 Общая физическая подготовка	- общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	- общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; Основная базовая техника Кекусинкай карате;	

		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи.	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Представители и тренеры, права и обязанности	
		1	2	Т.11 Участие в соревнованиях	Спарринг по заданию на маэ-гэри и цуки	
		1	2		Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи.	
		1	2		Представители и тренеры, права и обязанности	
		1	2	Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.9 Игры Т.9 Игры	Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2		Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	- общеразвивающие упражнения;	
		1	2	Т.5.Общая физическая подготовка	- легкоатлетические упражнения;	
		1	2		Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами ногами. Суперсерии ногами	
		1	2	Т.5 Общая физическая подготовка	Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2		- общеразвивающие упражнения;	
		1	2		- легкоатлетические упражнения;	
		1	2		Основная базовая техника Кекусинкай карате;	
		1	2		- общеразвивающие упражнения;	
		1	2		- легкоатлетические упражнения;	

		1	2	<p>Т.8 Гимнастика и акробатика</p> <p>Т.7 Отработка связок ударов рук и ног</p> <p>Т.7 Отработка связок ударов рук и ног</p> <p>Т.7 Отработка связок ударов рук и ног</p>	<p>Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на голове; - кувырок в группировке вперед и назад; - стойка на лопатках вперед и назад; - равновесие на одной ноге. <p>Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами</p> <p>Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами</p> <p>Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами</p>	
		1	2	<p>Т.5 Общая физическая подготовка</p> <p>Т.9 Игры</p> <p>Т.5 Общая физическая подготовка</p> <p>Т.5 Общая физическая подготовка</p>	<p>Основная базовая техника Кекусинкай карате;</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; <p>Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики</p> <p>Основная базовая техника Кекусинкай карате;</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; <p>Основная базовая техника Кекусинкай карате;</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения; - легкоатлетические упражнения; 	

		1 1 1	2 2 2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног Т.7 Отработка связок ударов рук и ног Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	Работа в парах с перемещениями (удар-блок). Работа в парах с перемещениями (удар-блок). Работа в парах с перемещениями (удар-блок).	
		1 1 1	2 2 2	Т.6 Специальная физическая подготовка Т.6 Специальная физическая подготовка Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа по инвентарю. Работа по инвентарю. Работа по инвентарю.	
		1 1 1	2 2 2	Т.8 Гимнастика и акробатика Т.7 Отработка связок ударов рук и ног Т.7 Отработка связок ударов рук и ног Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	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. Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках	
		1 1 1	2 2 2	Т.6 Специальная физическая подготовка Т.6 Специальная физическая подготовка Т.6 Специальная физическая подготовка	Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги- цуки, лоу-кик, маваси-гэри); Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги- цуки, лоу-кик, маваси-гэри); Работа в шахматном порядке (сито-цуки, каги-цуки, лоу-кик, маваси-гэри);	
		1 1 1	2 2 2	Т.10 Сдача контрольных нормативов Т.8 Гимнастика и акробатика Т.10 Сдача контрольных нормативов	Экзамен на 7 кю Экзамен на 6 кю Группировка стоя, сидя, лежа; 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	Т.11 Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности. Роль судьи. 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.11 Участие в соревнованиях		
		1	2	Участие в соревнованиях		
		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.4 Гигиена	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	Суперсерии на
		1	2	Т.7 Отработка связок ударов рук и ног	удары ногами	
Итого			216ч.			

Перечень
тем из дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по каратэ
реализуемые тренером – преподавателем Мещеряковой М.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 спорт в России. Общая физическая подготовка.	2	Занятия онлайн	Участствует 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 кекусин-кан. 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,	Визуальный контроль. Фотоматери

				исправляет ошибки.	ал.
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 кекусин-кан. 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 кекусин-кан. 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.

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 уроков 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.

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, 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.