

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» 05 2022 г.  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 3048 от «04» 07 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Основы восточного единоборства - каратэ»**

**Уровень программы – базовый**

Объединение «Легион»

Срок реализации программы: **1 год**

Возраст обучающихся: **9-14 лет**

**Автор-разработчик:**

педагог дополнительного образования

**Касаткин Евгений Николаевич**

г. Ульяновск, 2022 г.

## **Содержание**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	9

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Учебный план	14
2.2. Календарный учебный график	15
2.3. Условия реализации программы	20
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	20
2.5. Методические материалы	21
2.6. Воспитательный компонент программы	25
2.7. Список литературы	29

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Основы восточного единоборства - каратэ»** (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся в возрасте от 9 до 14 лет в условиях сетевого взаимодействия ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи» с общеобразовательной школой.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с

использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».

Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

**Уровень программы базовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Новизна программы** в методике преподавания каратэ, которая направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «тай» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство.

#### **Актуальность программы.**

Основы восточного единоборства – каратэ – это фундамент для дальнейшего развития ребёнка в виде спорта «Каратэ». Древнее изречение Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» в XXI веке становится в высшей степени актуальным. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью программы** является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, данная программа общей физической подготовки и физического

воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий лично-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;
- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;
- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;
- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;
- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;
- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;
- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий обучающимися 9-14 лет.

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения.

Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Деятельность обучающихся осуществляется в разновозрастных или в разновозрастных группах.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 1 год обучения, 216 часов.

#### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При очном обучении, в рамках программы, предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия и контроль.

Контроль проводится в виде беседы, опросов, тестов, соревновательных игр, соревнований и т.п.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель

данных соревнований - определение степени усвоения техники каратэ и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

### **Режим занятий.**

При составлении учебных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

В группы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастными требованиями, обозначенными в программе.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 216 часов): 2 академических часа х 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут, перерыв 10 минут).

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий – 2х30 мин. 3 раза в неделю.

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Легион» медицинских противопоказаний для занятий.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель** – укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки обучающихся, овладение техническим арсеналом каратэ, постановка базовой техники

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучение базовым навыкам и умениям приемам каратэ;
- обучать технике и тактике каратэ;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ

##### **Развивающие:**

- развитие физических способностей, специфических для каратэ;
- развитие внутренней силы и духа;
- развитие умений взаимодействовать в командной работе и в условиях соревновательной деятельности.
- развитие способности мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия.

##### **Воспитательные:**

- воспитание морально-волевых, коммуникативных качеств;
- воспитание чувства личной ответственности;

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей.

## **Планируемые результаты программы**

**Личностными результатами** освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- иметь понятие о стратегии и тактике боя;
- понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## **1.2.Содержание программы.**

### **1. Введение. Инструктаж по технике безопасности**

#### **Теория:**

Педагогический контроль, физические возможности и функциональное состояние обучающегося.

#### **Основы техники КАРАТЭ.**

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

#### **Основы методики тренировок.**

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла

**Контроль:** опрос по теме

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

#### **Теория:**

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

### **Практика:**

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании Хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

#### Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Построение в колонну, шеренгу. Построение через центр зала в две, три, четыре колонны. Перестроение из и шеренги в две, три шеренги. Повороты направо, налево, кругом на месте и прыжком. Перестроение в две, четыре колонны через центр зала расхождением пар направо иналево.

#### Упражнения в ходьбе:

Ходьба обычная всей группой. Ходьба на носках и пятках с разным положением рук. Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы с разным положением рук. Ходьба в полу приседе и приседе с разным положением рук. Ходьба с выполнением упражнений для головы, рук и туловища. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба на прямых ногах с сильно разведенными носками в стороны. Ходьба с изменением темпа. Ходьба спиной вперед. Ходьба с закрытыми глазами в определенном направлении. Ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком. Ходьба перекатом с пятки на носок с разным положением рук. Ходьба с крестнымшагом.

#### Упражнения в беге:

Бег обычный группой. Бег с высоким подниманием колен. Бег с захлестыванием голени назад. Бег на прямых ногах. Бег приставным шагом прямо (прямой галоп). Бег приставным шагом боком (боковой галоп). Бег спиной вперед. Бег широким шагом. Семенящий бег. Бег с подскоком. Бег с изменением ширины шага. Бег с изменением темпа. Бег с изменением направления движения. Бег врассыпную. Бег в медленном, среднем и быстром темпе. Бег змейкой и с заменой направляющего. Бег с заданием по сигналу. Бег в чередовании с прыжками. Бег с ускорением.

#### Упражнения в прыжках:

Прыгать на двух ногах вместе, с поворотом кругом; ноги врозь; в бок; вокруг предмета; с предметом в руках; на одной ноге; ноги скрестно. Прыжкинаместеразнымиспособами.Прыгатьсневысокогопредметана90граду

сов.

Прыгать через скакалку разными способами. Выпрыгивать из глубокого приседа. Прыгать в длину с места. Прыгать в высоту с места. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Запрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё.

#### Упражнения в бросании, ловле и метании:

Бросать мяч вверх; о землю и ловить его двумя руками и одной; с хлопком; стоя в обруче. Передавать мяч вперед от груди двумя руками; из-за головы; с одним ударом об пол. Отбивать мяч о землю на месте и в движении по прямой, по кругу. Передавать мяч ногами друг другу в заданном направлении. Метать вдаль набивной мяч двумя руками из-за головы. Вести мяч ногами по прямой; между кеглями. Бросать мяч в баскетбольное кольцо. Забивать мяч ногами в створ условных маленьких ворот.

#### Упражнения в равновесии, ползании и лазании:

Ходить по узкой доске, по гимнастической скамейке навстречу друг другу и разойтись, не сходя на пол. Стойка на лопатках. Ходить по гимнастической скамейке с мячом, палкой в руках; приставным шагом вперед и боком; на носках; с приседом на середине; с высоким подниманием колена; с поворотом на

360 градусов на середине. Ползать по гимнастической скамейке в упоре на согнутых ногах; в упоре стоя на коленях; на животе и спине подтягиваясь руками. Лазать по гимнастической стенке; с перелезанием с пролета на пролет. Ползать по-пластунски. Кувырок вперед и назад.

#### Подвижные игры и элементы спортивных игр:

Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с ползанием и лазанием. Игры с метанием. Игры – эстафеты.

**Контроль:** выполнение упражнений

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

#### **Практика:**

**«Специальная физическая подготовка»** направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

**«Акробатическая подготовка»** – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

Представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

**«Спарринговая техника»** (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования **«Ката»** изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

#### Техника стоек (дачи-вадза):

Стойка в каратэ главным образом связана с положением нижней части тела, которая является основой для верхней части тела. Основным момент в каждой стойке (за небольшим исключением) - спина должна быть выпрямлена, и быть перпендикулярна полу. Способность эффективным техническим действиям в большей степени зависит от сохранения правильного положения тела. Правильное же положение тела обусловлено выбором подходящей в данной ситуации стойки.

#### Техника защиты руками. Блоки (укэ-вадза):

Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что рука, блокирующая атаку противника, должна начинать свое движение почти одновременно с движением руки или ноги противника, атакующих вас. Защита против атаки в каратэ более сложный процесс, чем это кажется на первый взгляд. Чтобы начать блок, вы должны предвидеть вид и направление атаки противника. Когда блокируете удар противника, вы должны попытаться перехватить инициативу и привести (обернуть) атаку противника к Вашему преимуществу.

#### Техника ударов руками (тэ-вадза):

Изучение техники ударов руками неразрывно связана с изучением техник стоек и техники защиты руками. Традиционные позиции, блоки и удары обучают ученика правильной технике и развитию максимальной мощности удара. Классические принципы могут потом применяться к более современным, практическим позициям, блокам и ударам. Кроме того, традиционные техники развивают мышечную ткань в процессе всего диапазона движения. Например, традиционная стойка дзэнкуцу-дати не является практичной для самообороны, но эта низкая позиция хорошо развивает сильные мышцы ног. Поэтому, когда позиция становится выше и превращается в более современную защитную позицию, ученики будут иметь намного более сильную основу, чем если бы они никогда не практиковали эту традиционную стойку каратэ. То же самое справедливо для традиционных ударов. «Классическое» исходное положение кулака значительно «дальше от противника», чем при ударе из защитной

стойки, поэтому практика традиционного удара не только развивает мышечную ткань в полном диапазоне движения, но и обучает тому, как развивать максимальную мощь в любом ударе.

#### Техника ударов ногами (гери-вадза).

Удары ногами включает в себе наиболее сильные приемы каратэ. Удары ногами являются спецификой каратэ и включают в себя действия, отсутствующие в других боевых искусствах и видах спорта. Если ими достаточно овладеть, приемы ударами ног смогут принести более сильный эффект, чем атаки руками. Однако овладение приемами ударов ногами требует много времени и усилий.

В каратэ имеется два способа ударов ногами: кекоми и кеаге. кекоми выполняется разгибанием ноги в колене, а кеаге — в большинстве случаев движением стопы вверх.

#### Формализованные комплексы (ката):

**Ката** — формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой соперников. Принцип изучения КАРАТЭ на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, обучающийся приучает свое тело к определенному роду движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает "само" на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката безусловно обладают медитативным воздействием. Ката развивает у спортсменов координацию движений, чувство ритма, укрепляет костно-мышечную систему и, самое главное, помогает отработать приемы самообороны. Поэтому не только мальчишки, но и девочки с большим удовольствием занимаются каратэ.

#### Техника поединков (кумитэ):

**Кумитэ** — тренировка в паре соперником; делится на обусловленный поединок и свободный бой (дзю-кумитэ). Кумитэ в каратэ рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Кумитэ формирует правильное восприятие поединка как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения поединка, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли.

Самое главное, что развивает кумитэ вместе с практикой каратэ — помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

**Контроль:** выполнение упражнений

### **4. Техническая подготовка**

#### **Теория:**

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений, и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием. На данном этапе ученик начинает изучать боевое

применение техники, на основе формальных упражнений спартерном. Входит в тренировки, вырабатывается автоматизм и естественность движений.

Тренировочная работа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств.

### **Практика:**

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

### **Техника карате**

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку-дзю, Дзенкутсу-дзю, Киба-дзю). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами – удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

### **Техника ударов руками:**

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

### **Техника ударов ногами**

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

### **Техника блоков**

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри),
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

**Контроль:** выполнение упражнений

## **5. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. Учебный план**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности. Основы техники каратэ	4	4		
2	Общая физическая подготовка	70	6	64	
3	Специальная физическая подготовка	80		80	Выполнение упражнений
4	Техническая подготовка	40	6	34	Выполнение упражнений
5	Участие в соревнованиях	22		22	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

## 2.2.Календарный учебный график программы

Дополнительная общеразвивающая программа\_\_ Основы восточного единоборства – каратэ \_\_.

Количество учебных дней- \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_, год обучения\_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_

Ф.И.О педагога \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время проведения занятий\_\_\_\_\_

### Изменения расписания занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол -во час ов	Форма занятия	Форма контрол я	Дата планир уемая	Дата фактичес кая	Причи на измене ния даты
1	Введение. Основы техники каратэ	2	Теория	Беседа			
2	Введение. Основы техники каратэ	2	Теория	беседа			
3	Общеразвивающие упражнения	2	Теория, практика	Выпол. упр			
4	Общеразвивающие упражнения	2	Практика	Выпол. упр			
5	Общеразвивающие упражнения	2	практика	Выпол. упр			
6	Общеразвивающие упражнения	2	Практика	Выпол. упр			

7	Разминка, ОФП, упражнение в прыжках, беге	2	практика	Выпол. упр			
8	Разминка, ОФП, упражнение в прыжках, беге	2	Практика	Выпол. упр			
9	Разминка, ОФП, Передвижение в стойках	2	практика	Выпол. упр			
10	Ходьба с различными положениями ног и рук	2	Практика	Выпол. упр			
11	Ходьба с различными положениями ног и рук	2	Практика	Выпол. упр			
12	Ходьба с различными положениями ног и рук	2	Практика	Выпол. упр			
13	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	2	Практика	Выполнение упр			
14	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	2	практика	Выпол. упр			
15	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	2	Практика	Выпол. упр			
16	Передвижение приставными шагами правым и левым боком	2	Практика	Выпол. упр			
17	Общеразвивающие силовые упражнения	2	практика	наблюдение			
18	Лазания по «шведской стенке» на руках в висе.	2	Практика	Выпол. упр			
19	Лазания по «шведской стенке» на руках в висе.	2	Практика	Выпол. упр			
20	Упражнения в балансировании	2	практика	наблюдение			
21	Упражнения в балансировании	2	Практика	Выпол. упр			
22	Упражнения с набивными мячами	2	Практика	Выпол. упр			
23	Упражнения с набивными мячами	2	Практика	Выполупр			
24	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	2	практика	Выпол. упр			
25	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	2	Практика	Выполупр			
26	Бег на дистанции	2	Практика	Выпол. упр			
27	Бег с изменением направления и скорости	2	практика	наблюдение			
28	Приседания из различных положений, с опорой и без	2	Практика	Выполупр			
29	Приседания из различных положений, с опорой и без	2	Практика	Выпол. упр			

30	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места	2	практика	наблюдение			
31	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места	2	Практика	Выполупр			
32	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практика	наблюдение			
33	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практика	Выполупр			
34	Подвижные игры и эстафеты.	2	практика	Выпол. упр			
35	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практика	наблюдение			
36	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практика	Выполупр			
37	Разминка, ОФП, передвижение в стойках	2	практика	Выпол. упр			
38	Разминка ОФП, передвижение, в стойках	2	Практика	наблюдение			
39	Техника защиты руками	2	Практика	Выполупр			
40	Техника защиты руками	2	практика	наблюдение			
41	Техника защиты руками	2	Практика	Выполупр			
42	Техника ударов руками	2	Практика	Выпол. упр			
43	Техника ударов руками	2	Практика	наблюдение			
44	Техника ударов руками	2	практика	Выполупр			
45	Техника ударов ногами	2	Практика	Выполупр			
46	Техника ударов ногами	2	Практика	Выпол. упр			
47	Техника ударов ногами	2	практика	наблюдение			
48	Техника ударов ногами	2	Практика	Выполупр			
49	Техника ударов ногами	2	Практика	Выполупр			
50	Техника ударов ногами	2	практика	Выполупр			
51	Разминка, ОФП. Упражнения в прыжках.	2	Практика	наблюдение			
52	Разминка, ОФП. Упражнения в прыжках.	2	Практика	Выполупр			
53	Разминка, ОФП. Упражнения в прыжках.	2	Практика				
54	Разминка, ОФП.	2	практика	наблюдение			

	Упражнения в прыжках.						
55	Передвижения и дистанции	2	Практика	Выполуп р			
56	Передвижения и дистанции	2	Практика				
57	Передвижения и дистанции	2	практика	наблюде ние			
58	Передвижения и дистанции	2	Практика	Выполуп р			
59	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции, изучение стоек	2	Практика				
60	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции, изучение стоек	2	практика	наблюде ние			
61	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции, изучение стоек	2	Практика	Выполуп р			
62	Защита руками и контратака. Подвижные игры.	2	Практика				
63	Защита руками и контратака. Подвижные игры	2	практика	наблюде ние			
64	Ката - комплексы движений	2	Практика	Выполуп р			
65	Ката - комплексы движений	2	Практика				
66	Ката - комплексы движений	2	практика	наблюде ние			
67	Ката - комплексы движений	2	Практика	Выполуп р			
68	Ката - комплексы движений	2	Практика				
698	Ката - комплексы движений	2	практика	наблюде ние			
70	Ката - комплексы движений	2	Практика	Выполуп р			
71	Ката - комплексы движений	2	Практика				
72	Ката - комплексы движений	2	практика	наблюде ние			
73	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ	2	Практика	Выполуп р			
74	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ	2	Практика	Выполуп р			

75	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ	2	практика				
76	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ	2	Практика	наблюдение			
77	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практика	Выполупр			
78	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	практика	Выпол. упр			
79	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практика	наблюдение			
80	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практика	Выполупр			
81	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	практика				
82	Передвижение в стойках с выполнением техники ударов	2	Практика	наблюдение			
83	Атакующие действия руками и ногами	2	Практика	Выполупр			
84	Атакующие действия руками и ногами	2	практика	наблюдение			
85	Атакующие действия руками и ногами	2	Практика	Выполупр			
86	Атакующие действия руками и ногами	2	Практика				
87	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	практика	наблюдение			
88	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	Практика	Выполупр			
89	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	Практика				
90	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	практика	Выполупр			
91	Выполнение ударов руками и ногами в передвижении	2	Практика	Выполупр			
92	Техническая работа с партнером	2	Практика	Выполупр			
93	Техническая работа с партнером	2	практика	Выполупр			
94	Техническая работа с партнером	2	Практика	Выполупр			
95	Техническая работа с партнером	2	Практика	Выполупр			

96	Техническая работа с партнером	2	практика	Выполуп р			
97	Техническая работа с партнером	2	Практика	Выполуп р			
98	Участие в соревнованиях	2	Практика	Выполуп р			
99	Участие в соревнованиях	2	практика				
100	Участие в соревнованиях	2	Практика	участие			
101	Участие в соревнованиях	2	Практика				
102	Участие в соревнованиях	2	практика				
103	Участие в соревнованиях	2	Практика				
104	Участие в соревнованиях	2	Практика				
105	Участие в соревнованиях	2	Практика				
106	Участие в соревнованиях	2	практика				
107	Участие в соревнованиях	2	Практика				
108	Участие в соревнованиях	2	Практика				

### 2.3. Условия реализации программы

#### Материально –технические:

- Малый спортивный зал;
- мат;
- спортивная одежда и обувь;

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

#### Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

## **2.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: промежуточную и итоговую.

**1. Промежуточная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися на данном этапе. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия.

**2. Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы, проводится по завершению реализации программы.

### **Оценочные материалы**

Диагностика проводится по следующим параметрам:

#### **1. Скоростные качества:**

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

#### **2. Выполнение силовых упражнений:**

- отжимание (10 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

#### **3. Выносливость:**

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

### **Оценка техники выполнения специальных упражнений**

- Техника стойки;
- Техника защиты руками;
- Техника ударов руками;
- Техника ударов ногами.

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

### **Социально - психологический блок.**

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности.

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию.

Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

### **Ведущие принципы**

1. Принципы личностно - ориентированного взаимодействия педагога и учащихся.
2. Принципы наглядности.
3. Принципы индивидуализации – учет особенностей детей и организация индивидуального подхода к каждому из обучающихся.

### **Основные методы обучения**

- **Объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный** (рецепция - восприятие) метод.

Суть этого метода состоит в том, что педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а обучающиеся ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.

Сюда относятся такие приемы, как рассказ, лекция, объяснение, работа с литературой, демонстрация.

- **Репродуктивный метод.**

Заключается в воспроизведении обучающимся учебных действий по заранее определенному алгоритму. Используется для приобретения обучающимися умений и навыков.

- **Проблемное изложение изучаемого материала.**

При работе по этому методу педагог ставит перед обучающимися проблему и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода состоит в том, чтобы показать образец процесса научного познания.

Обучающиеся при этом следят за логикой решения проблемы, знакомятся со способом и приемом научного мышления, образцом культуры развертывания познавательных действий.

- **Частично-поисковый (эвристический) метод.**

Суть его состоит в том, что педагог расчленяет проблемную задачу на подпроблемы, а обучающиеся осуществляют отдельные шаги поиска ее решения.

Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует.

### **Формы организации учебного процесса**

В процессе реализации программы используются следующие формы организации учебного процесса:

- **Занятие – игра** – привлечение обучающихся к игре позволяет достичь эффекта раскрепощения, активного поиска, умения анализировать, принимать решения, общаться. Педагогу необходимо учитывать основные принципы организации игрового взаимодействия:

- педагог должен предлагать гибкую систему игры, подходящую для каждого обучающегося;

- ребенок должен иметь право выбора и самостоятельного решения;

- игра должна быть доступна всем участникам, предоставлять равные возможности;

- игра должна дать воспитаннику возможность для исследования, понимания, познания окружающего мира.

- **Занятие – соревнование** – учебные, познавательные соревнования основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции, принятии решений.

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Тестирование, опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, Тестирование
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, таблицы, спортивный инвентарь: макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты, пояса.	Зачет, тестирование, соревнования
<b>4</b>	<b>Акробатическая подготовка</b>	Индивидуальная, поточная	Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки.	Спортивный инвентарь: гимнастические маты, подушки приземления	Тестирование, соревнования

5	<b>Техника каратэ</b>	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: бudo-татами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки, на ноги и пах	Демонстрация
6	<b>Спарринговая техника</b>	Групповая (в парах)	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: бudo-татами, макивары, лапы, защита на руки, на ноги и пах	Соревнования, демонстрация
7	<b>Ката</b>	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ.	Литература, схемы, видеозаписи	Демонстрация

#### Рекомендации обучающимся по изучению КАТА:

КАТА исторически возникли в качестве способа "устного запоминания" комплекса техники и передачи его из поколения в поколение в процессе обучения.

Систематическое, регулярное и осмысленное выполнение КАТА способствует развитию чувства пространства, позволяет улучшить боковое зрение, шлифует каноническую технику, влияет на уровень психологической подготовки, дает возможность отрабатывать технику, которую с партнером отрабатывать опасно.

Огромное значение в КАТА имеют моменты перехода от одной позиции к другой, на что часто ученики не обращают должного внимания. А именно в этих переходах и заложена техника и тактика боя. Часто ученики не понимают, что позиции это статика, а переход от позиции к позиции - это динамика поединка - «кумитэ».

В КАТА особое внимание уделяется правильному дыханию. И это не случайно, т.к. общепризнанно, что именно дыхание является подлинным секретом восточных единоборств.

В КАТА собрана воедино тактика и вся техника защиты. Поэтому необходимо ясно понимать смысл каждого движения и выполнять его правильно.

Изучение КАТА в каратэ это трудный процесс и основной результат этих занятий проявляется с возрастом, когда у человека физическая сила убывает, а

пределу технического мастерства нет.

Можно изучить все КАТА конкретной школы каратэ и освоить всю программу обучения, а можно изучить две три ката разного назначения, но их исполнять надо четко и с условием, что они станут "твоими". Тогда прочие КАТА будут служить лишь для расширения познаний и сравнения.

Каким бы ни был ваш опыт в области КАТА, если тренировка в них недостаточна, они едва ли помогут вам в случае необходимости.

Учите правильно и отрабатывайте две-три КАТА до полного совершенства, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий.

Необходимо выполнять КАТА так тщательно, чтобы они стали частью вашей повседневной жизни, т.к. они основа карате и их можно сравнить с буквами алфавита, подобно тому, как буквы являются основой для получения слов и предложений, так и ката являются кирпичиками, из которых строится каратэ. Однако, хотя КАТА можно назвать самой важной частью занятий каратэ не стоит пренебрегать также кумитэ.

Путь к настоящему каратэ это: избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что КАТА составляют половину успеха, а прочие индивидуальные и групповые тренировки - другую половину.

Когда практикуете КАТА, вы должны вставлять чувство реальности, представляя различные совместные атаки многочисленных противников.

И наоборот, когда в кумитэ, вы должны представить что тренируете КАТА и стараться выполнять каждую защиту и атаку четко. Каждая техника должна быть заранее обдумана, т.к. мастерство может быть достигнуто только после того, как развита необходимая скорость.

## **2.6. Воспитательный компонент программы**

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, профориентация обучающихся.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных модулей «Программы воспитания ОГБН ОО «ДТДМ» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Модуль	Реализация модуля в рамках программы
1. Учебное занятие	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия предполагает создание условий для развития физической и познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Для очного обучения чаще всего применяются теоретические и практические занятия. При реализации программы с использованием ЭО и ДОТ используются: видеоконференции, чат-занятия,

	<p>онлайн–консультации.</p> <p>Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал, тем самым реализуется воспитательный потенциал модуля.</p> <p>Практические занятия при очном обучении проводятся в форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, соревнований.</p> <p>В занятия включаются соревновательные компоненты, игровые формы для закрепления пройденного материала, тем самым реализуется воспитательный потенциал модуля.</p>
2. Детское объединение	<p>Форма организации обучающихся: детское творческое объединение.</p> <p>В рамках модуля реализуется поддержка и развитие детского творческого объединения через различные формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа)</li> <li>- групповые (спортивные игры, эстафеты, соревнования)</li> <li>- коллективные (подготовка к тематическим спортивным мероприятиям, соревнования)</li> </ul>
3. Воспитательная среда	<p>Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (спортивные развивающие игры)</li> <li>-сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника)</li> <li>-предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для проведения учебных занятий</li> </ul>
4. Моя семья - моя опора (работа с родителями)	<p>При реализации программы предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-родительские собрания</li> <li>-открытые занятия</li> </ul>

	<p>-консультации для родителей групповые и индивидуальные.</p> <p>Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий. Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.</p>
5. Наставничество и тьюторство	<p>В объединении предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы:</p> <p>-консультации для одаренных обучающихся</p> <p>-консультация для обучающихся, показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики</p> <p>Педагог, работающий по программе, выступает в роли тьютора для каждого ребенка в объединении</p>
6. Самоопределение (профориентация)	<p>Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению.</p> <p>Проводятся беседы, способствующие формированию у обучающихся представлений о профессиях в области спортивной сферы и военного дела, а также выработки необходимых физических и психических качеств, необходимых для успешного освоения данных профессий.</p>
7. «Наше здоровье в наших руках» (профилактика)	<p>Профилактическая работа – значимый пункт работы педагога в объединении. В процессе освоения программы предусмотрена работа по профилактике травматизма (проводятся беседы по правилам поведения на занятиях). В целях профилактики отрицательного влияния негативной внешней среды создаются ситуации успеха, идет работа повышению самооценки обучающихся (это поощрение за хорошо выполненные упражнения, проведение эстафет, игр, соревнований в объединении)</p>

## 2.7. Список литературы

### ***Литератур для педагога***

1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ», Екатеринбург 2002.
2. Р. Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 .
3. «Карате-до» С. Лапшин. Донецк , 1991 г.;
4. «Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва, « Молодая гвардия» , 1990 г.
5. «Это – каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000.
6. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.
7. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007
8. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 .
9. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
10. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
11. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004.
12. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М. ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. (Шаг за шагом).

### ***Литература для обучающихся***

1. Гичин Фунакоши. «Каратэ-до: Ньюмон».
2. Диденко В.В. «Ушу: философия движения».
3. Дон Миллер. «Искусство Дзю-Дзюцу».
4. Дзигоро Кано. «Кодокан Дзюдо».
5. Иванов А.Л. «Кикбоксинг».
6. Иванов-Катанский С. «Комбинированная техника каратэ».
7. Лапшин С.А. ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
8. Лапшин С.А. «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».