



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Московского района»
(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (831) 2 24-02-47, 2 24-27-35, cdt_mos_nn@mail.52gov.ru
л/с 20040754444 в УФК МФ РФ в г. Н.Новгороде
ОГРН 1025202838650, КПП 525901001

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
« 31 » августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Карате Вадо кай»

Физкультурно-спортивной направленности

Для детей с 7 лет
Срок реализации 2 года

Составитель:
Леванов Роман Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год.....	8
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	11
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	
6.1. учебно-тематический план	
6.2. формы текущего контроля и аттестации	
6.3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
6.4. условия реализации программы	
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	23
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	26
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

1. АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Вадо кай»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Обучение тактике ведения боя, упражнения на силу, выносливость, гибкость,
Основания для разработки программы	Привлечение детей к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности
Организация, предоставившая программу	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56;
Место реализации	ДПК «Юный гагаринец», ул. Мечникова 73а. <i>Возможна реализация ДООП по договору о сетевой форме сотрудничества</i>
Составитель программы	Леванов Роман Владимирович, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Сычев И.А., руководитель СП ДПК «Юный гагаринец»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий</i>
Цель программы	Физическое воспитание личности посредством занятий карате вадо кай, подготовка спортсмена к переходу на углубленный уровень подготовки.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	2 года Базовая
Официальный язык	Русский
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей. Допуск спортивного врача.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Вадо кай» базового уровня предполагает освоение техники ката и кумитэ детьми, освоившими программу «Карате. Вадо кай» начального уровня, а также одарённые в данном виде спорта дети и подростки, сдавшие необходимые нормативы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Вадо кай» является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Основной целью является общая физическая подготовка, способствующая созданию и укреплению мышечного корсета у ребенка для дальнейших задач, выполняемых в тренировочной и соревновательной и практике. Большое внимание отводится изучению и постановке базовых элементов карате и растяжке.

Актуальность программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Карате Вадо кай» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности к самореализации через занятия карате-до, которые открывают огромный мир карате-до как спорта и боевого искусства. Трудолюбие на каждой тренировке становится привычкой. Преодолевая трудности и усталость, совершенствуя свою техническую и физическую подготовку, закаливая волю и характер под руководством педагога-тренера, обучающийся, овладевая мастерством, получает свой очередной пояс. Эта награда вызывает сильные положительные эмоции и желания к дальнейшему росту. В процессе тренировок изучаются удары ногами, руками, а также бросковая техника и техника борьбы. Обучение приемам карате проводится с ограниченным контактом в голову и корпус, что позволяет избежать ненужных травм. Укрепление мышечного каркаса ребенка, развитие пластичности и ловкости в дальнейшем позволит выступать на соревнованиях и выполнять спортивные разряды.

Отличительной особенностью программы «Карате Вадо кай» является использование в общефизической подготовке детей восточных методик

единоборств. Интеграция социальной и общей педагогики позволяет обучающимся, в процессе реализации программы, одновременно получать комплексные знания, развивать способности и совершенствовать навыки социального взаимодействия через занятия спортом и участие в соревнованиях. Такой комплексно–целевой подход к обучению интенсифицирует развитие формирует устойчивую мотивацию к познанию, активизирует их творческую деятельность, способствует успешной социализации.

Цель:

Физическое воспитание личности посредством занятий карате вадо кай, подготовка спортсмена к переходу на углубленный уровень подготовки.

Задачи:

Образовательные:

1. Совершенствование:

- физической подготовки,
- техники ката и кумитэ,
- дыхательных упражнений,
- упражнений на растяжку и расслабление,
- самостоятельной, тренировочной деятельности.

Развивающие:

1. Совершенствование:

- способностей, логического мышления, умение анализировать и принимать самостоятельное решение.
- физических качеств таких как сила, быстрота, гибкость, выносливость, точность движений и меткость.

2. Тренировка памяти.

Воспитательные:

1. Воспитывать культуру поведения.
2. Учить уважению к старшим, сверстникам, ко всему окружающему миру.
3. Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, творческую активность.
4. Воспитывать чувство ответственности за полученное задание, чувство взаимопомощи и поддержки в коллективе.

Возраст детей, участвующих в реализации программы с 7 лет.

Срок реализации программы - 2 года

Условие приема - учащиеся должны иметь медицинскую справку от спортивного врача, позволяющую заниматься карате.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 мин.

Первый год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу , 108 часов

Второй год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу , 108 часов

Форма обучения – очная.

В ходе обучения детей проводятся групповые занятия – тренировки. Также применяются и нетрадиционные формы проведения занятий: соревнования, показательные выступления, спортивные праздники.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой. Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст, сделав его более удобным для освоения.

Занятия по программе включают следующие разделы:

1. Техническая подготовка
2. Тактика ведения боя
3. Общая физическая подготовка
4. Специальная физическая подготовка

Планируемые результаты освоения программы

- присвоение спортсменам спортивных разрядов,
- присвоение обучающимся красного пояса,
- формирование спортсмена как личности,
- привить обучающемуся потребность в спорте и здоровому образу жизни.

3. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

3.1. Продолжительность 2023-2024 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель (с 01.06.2024г. по 31.08.2024г.) согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 30.10.2023 по 07.11.2023 - 9 дней

зимние с 01.01.2024 по 09.01.2024 – 9 дней

весенние с 25.03.2024 по 02.04.2024 – 9 дней

летние каникулы с 01.06.2024 по 31.08.2024 - 91 дня

3.3 Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2023 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1.	4	36	144	2х 45 мин. х 2 раза в неделю; 15 мин. перерыв	17.12.2023	27.05.2024
2.1	4	36	144	2х 45 мин. х 2 раза в неделю; 15 мин. перерыв	18.12.2023	25.05.2024
ИТОГО	8	36	288			

3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками

(нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 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.

3.6.Корректировка календарного графика

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике

4. ПЛАН УЧЕБНЫЙ

п/п	Первый год обучения	Всего	Теория	Практика	Контроль Аттестация
1	Техническая подготовка	50	5	44	1
2	Тактика ведения боя	25	5	14	1
3	Общая физическая подготовка	40	5	34	1
4	Специальная физическая подготовка	29	5	23	1
	ИТОГО: 136 часов	144	15	125	4

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1

Вводное занятие

Теория Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

Занятия 2-22

1. История каратэ-до «Вадо-кай».

Теория Рассказать историю стиля Вадо-кай.

2. Техника каратэ-до «Вадо-кай».

Теория Объяснить технику ударов руками, ногами, с подшагом.

Практика. Изучение техники.

3. Ката

Практика Изучение ката - пинан нидан, шодан.

4. Кумитэ.

Практика Изучение дзю иппон кумитэ. Изучать кихон кумитэ.

5. Физическая подготовка.

Теория Объяснение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.

Практика Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория Объяснение морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.

Практика Воспитание морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.

Занятия 23-33

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-кай»

Теория Объяснение и изучение дыхательного комплекса «Ибуки».

Практика Разучивание дыхательного комплекса «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-кай»

Теория Объяснить технику новых базовых комбинаций, новую комбинационную технику.

Практика Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.

3. Технические комплексы ката

Практика Изучение ката пинан нидан, шодан, сандан.

4. Кумитэ

Практика Изучение дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ

5. Физическая подготовка

Теория Объяснить комплекс упражнений, развивающих физические качества

Практика Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория Объяснение морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.

Практика Воспитание морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.

Занятия 34-50

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-кай»

Практика Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки»

2. Техника каратэ-до «Вадо-кай»

Практика Совершенствование изученной техники.

3. Ката

Практика Изучение ката – пинан нидан, шодан, сандан.

4. Кумитэ

Практика Изучение дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ.

5. Физическая подготовка

Практика Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория Объяснение морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.

Практика Воспитание морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.

Занятия 51-72

1. Техника

Практика Совершенствование изученной техники.

2. Ката

Практика Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.

3. Кумитэ

Практика Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ. Джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка

Практика Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

5. Внутриклубные соревнования

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Учебно-тематический план

№ занятия	Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория	Практика	Контроль/аттестация
1	Вводное <i>Теория.</i> Режим тренировок. План и направление работы Инструктаж по ТБ.	Теория Наблюдение	1		
2-22	История каратэ-до. <i>Теория</i> Рассказать историю каратэ-до стиля Вадо-рю.	Теория	1		
	Техника каратэ-до Вадо-кай. <i>Теория</i> Объяснение новых ударов руками и ногами, ударов с подшагом. <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Контрольное задания	1	10	1
	Физическая подготовка <i>Теория.</i> Объяснение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества. <i>Практика</i> Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.	Практическая работа	1	10	
	Технические комплексы ката <i>Практика</i> Изучение ката пинан нидан. Изучение ката пинан шодан.	Практическая работа	1	8	

	<p>Поединок кумитэ. <i>Практика.</i> Изучение дзю иппон кумитэ. Изучать кихон кумитэ.</p>	Практическая работа	1	8	
	<p>Психологическая и морально-волевая подготовка. <i>Теория.</i> Объяснение морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание. <i>Практика.</i> Воспитание морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.</p>			1	
	<p>Дыхание в каратэ-до Вадо-кай. <i>Теория</i> Объяснение и изучение дыхательного комплекса «Ибуки». <i>Практика.</i> Разучивание дыхательного комплекса «Ибуки».</p>	Практическая работа	1	3	
	<p>Техника каратэ-до «Вадо-кай». <i>Теория</i> Объяснить технику новых базовых комбинаций, новую комбинационную технику. <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.</p>		1	16	2
	<p>Поединок кумитэ. <i>Практика.</i> Изучение дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ</p>	Практическая работа		12	
	<p>Физическая подготовка. <i>Теория</i> Объяснить комплекс</p>		1	16	

упражнений, развивающих физические качества <i>Практика</i> Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества.	Практическая работа			
Технические комплексы ката <i>Практика</i> Изучение ката пинан нидан, шодан, сандан	Практическая работа	1	12	1
Психологическая и морально-волевая подготовка <i>Теория</i> Объяснение морально- волевых качеств: решимость, мужество, смелость. <i>Практика</i> Воспитание морально- волевых качеств: решимость, мужество, смелость.		1	1	
Дыхание в каратэ-до Вадо-кай <i>Практика</i> Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки».	Практическая работа	1	4	
Техника каратэ-до Вадо-кай. <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Практическая работа	1	12	1
Технические комплексы ката. <i>Практика.</i> Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.	Практическая работа		12	
Основы физической подготовки. <i>Теория</i> Объяснение новых упражнений, развивающих силу, гибкость, растяжку, скорость, быстроту. <i>Практика</i>	Практическая работа	1	14	

	Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.				
	Кумитэ <i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ, начать джиу кумитэ.			12	
	Физическая подготовка <i>Практика</i> Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.			12	
	Психологическая и морально-волевая подготовка <i>Теория</i> Объяснение морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость. <i>Практика</i> Воспитание морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.		1	1	
	Техника каратэ-до «Вадо-кай» <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Практическая работа		5	
	Технические комплексы ката. <i>Практика</i> Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан	Практическая работа		4	

	Физическая подготовка <i>Практика</i> Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.	Практическая работа		5	
	Поединок кумитэ . <i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ Джиу кумитэ.	Практическая работа		4	
	Сдача экзамена на пояс	Контрольное задания			1
	Внутриклубные соревнования	соревнование	1		
	ИТОГО – 144 ч		15	125	4

6.2 Формы текущего контроля и аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а также выполнение квалификационных требований системы поясов.

Система отслеживания и оценивания результатов

В систему отслеживания и оценивания результатов входят: мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Карате Вадо кай»

- **промежуточная и**

- **итоговая аттестация.**

Мониторинг результатов обучения обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится 2 раза в год (декабрь, май) с целью, отслеживания результативности обучения обучающихся по программе.

Аттестация может проводиться в следующих формах: итоговое контрольное занятие, зачет, соревнования.

Итоговая аттестация учащихся осуществляется для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы поясов, контрольные нормативы по ОФП,

6.3 Планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.

Предполагаемые результаты:

Учащиеся должны обладать следующими знаниями и умениями:

1. Основы техники каратэ-до «Вадо-кай»:

- техника стоек
- техника блоков
- удары руками
- удары ногами
- удары с подшагом
- базовые комбинации

2. Комбинационную технику:

3. Ката - разучить ката пинан нидан, шодан

4. Кумитэ - разучить дзю иппон кумитэ

5. Основы физической подготовки - новый комплекс общеразвивающих упражнений

6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-кай»:

- простейший комплекс дыхательных упражнений
- уверенно стоять и перемещаться в стойках
- правильно и быстро выполнять блоки
- правильно выполнять удары руками и ногами
- правильно выполнять технику ударов с подшагом
- выполнять базовые комбинации
- показать ката пинан шодан, нидан
- показать дзю иппон кумитэ
- делать новый комплекс общеразвивающих упражнений

- делать простейший комплекс дыхательных упражнений

В результате занятий воспитанники будут ловкими, выносливыми, физически развитыми

Все виды боевых искусств можно применять для самообороны, но целью их является самосовершенствование, самопознание. Заниматься боевыми искусствами означает жить насыщенной, полноценной жизнью.

Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:

- журнал посещаемости занятий;
- протоколы соревнований и экзаменов на ученические пояса;
- портфолио учащихся с личными и групповыми достижениями в области традиционного каратэ-до;
- дипломы за участие в соревнованиях;
- личная карточка спортсмена;
- видеозапись занятий, показательных выступлений учащихся;
- фотографии учащихся с соревнований, фестивалей, показательных выступлений и открытых занятий;
- сертификаты о присвоении ученических поясов «кю».
- отзывы учащихся и родителей;

Формы подведения итогов реализации программы

Во время всего процесса обучения учащиеся учатся анализировать и оценивать свою проделанную работу.

Этот вид оценки и анализа можно разделить на следующие этапы:

- анализ педагога-тренера
- анализ педагога-тренера и учащегося совместно
- анализ учащегося самостоятельно

6.4 Условия реализации программы

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ			
ФИО педагога, должность	Стаж	Категория	Привлеченные кадры, партнеры
Леванов Роман Владимирович, педагог ДО	6 лет	1	
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			
Название кабинета	Площадь кабинета		База, адрес
Спортивный зал	60 кв.м		СП ДПК «Юнный Гагаринец», ул. Мечникова 73а.
Оборудование	Наименование		Количество
	маты	(татами «Ласточкин	

	хвост»)	
	скакалки	
	лапы	
	накладки	
	гантели по 1кг	
	форма для занятий каратэ (каратеги)	
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ		
Интернет-ресурсы	<p>1. Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru.</p> <p>2. Российский союз боевых искусств - http://www.rsbi.ru/</p> <p>3. Видеофильм «Монастырь Прохор. Пчинский Сербия. Академия Фудокан каратэдо.1997г.</p> <p>4. Видеофильм «Ката Фудокан каратэдо. Хейан 1-5, Текки-Шодан, Бассай-Дай.» 2002 г.</p> <p>5. «Каратэдо. Сетокан» Биджиев Сергей Викторович, 1994 г. http://karate.ru/Kata_karate/ http://www.garshin.ru/budo/karate.html http://karatedo-news.com/link-exchange.html http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki http://shitoryu-hmao.ru/ http://wiki-linki.ru/Page/73086 http://dantesport.ru/index.php?cat=14 http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html http://budofudokan.ru http://www.mayak-dojo.ru http://karate.ru/news/408/ http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start</p>	
Дидактический материал	<p>- свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и ассоциации каратэ-до;</p> <p>- учебные видеофильмы «Ката Вадо-кай каратэ-до»;</p> <p>- плакаты-схемы «Начальные ката»;</p> <p>- аттестационная программа на ученические пояса;</p> <p>- методическое пособие «Каратэ-до».</p>	
Литература	<p>1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.</p> <p>2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.</p> <p>3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. -М., 1991.</p> <p>4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. -М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.</p>	

5. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Изд.-торговый дом Гранд. -М., 2000.
6. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Изд-во Сталкер. -Донецк, 1996.
7. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.
8. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.
9. Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821 – 10 //Вестник образования России. – 2011. – №7-8-9. – С. 43-64.
10. Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с 16. СанПин 2.4.4.3172-14) (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014. №33660).
11. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт 2001г.
12. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Объединение/ год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Группы				
На начало учебного года				
На конец I полугодия				
Выбыли в течение полугодия				
Прибыли в течение полугодия				
Сохранность контингента в %				

УЧЁТ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	Участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

УТОЧНЁННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Категория	ФИО ребенка, год рождения
Дети с ОВЗ (хронические заболевания)	
Дети-инвалиды (справка)	
Дети с особыми образовательными потребностями (особенности развития, поведения)	
Дети «Группы риска» (состоят на учёте ОДН)	
Дети-сироты	

Дети опекаемые	
Дети из многодетных семей	

УЧЁТ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел		чел		чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

Протокол

о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы

в _____ учебном году

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
Итого	Низкий _____	%	Средний _____	%
			Высокий _____	%

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап ____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «_____ обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе

Председатель: _____ (роспись) _____ ФИО должность _____

Члены аттестационной комиссии: _____

ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Группа/ обучающийся	Уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
15.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения				
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Диагностика уровня подготовленности обучающихся
на ученическую степень:

№ п/п	Уровни
1.	Уровень усвоения знаний, умений, навыков.
2.	Уровень повышения физической подготовки.
3.	Уровень возросшего мастерства в технике.
4.	Уровень психологической подготовки.
5.	Повышения культурного уровня

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При разработке данной программы были использованы следующие *принципы*:

- **Принцип оздоровительной направленности** заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект.

- **Принцип специализации.** Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

- **Принцип системности** отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки, возрасту, квалификации обучающегося; системное чередование нагрузок и отдыха.

- **Принцип повторности и постоянности:** многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией ученика. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

- **Принцип наглядности:** предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

- **Принцип комплексности** программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

- **Принцип вариативности** даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Формы организации занятий - учебное занятие, тренировочное занятие, соревнование, контрольное занятие. В обучении и тренировке применяют следующие группы методов:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. На занятии применяются специальные термины, характерные для каратэ.

Наглядные методы — демонстрация, показ. Показ может осуществлять сам педагог-тренер или учащийся. К этой группе методов относятся видеоматериалы и др.

Практические - (упражнения, задания, спортивные задания). Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности ребёнка и тренера.

Методы диагностики: педагогическое наблюдение, опрос, спортивный эксперимент.

Методы воспитания: пример педагога, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, приучение, поощрение и наказание, внушение, упражнение, перспектива, доверие, организация успеха, самовоспитание.

Методы социального воспитания: мотивирования и приобщения к действию, репродуцирования, закрепления и обогащения, содействия и сотворчества.

Методы организации социально-педагогического взаимодействия: целеполагание, ценностного ориентирования, организации деятельности, оценки, самореализации.

Психологические: практические занятия, диагностика возможностей и способностей учащихся осуществляется на всём протяжении обучения по программе.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия: групповой, в малых группах, в парах.

Приёмы в организации учебно-воспитательного процесса (конкретное проявление определенного метода на практике): упражнения, решение проблемных ситуаций, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренировочные упражнения. При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры и позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т.д. В практике каратэ широко применяются самые различные спортивные игры.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Применяя этот метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса: применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, которые формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок, она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Педагогу-тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей и подростков для формирования психически уравновешенной личности.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ "О российском движении детей и молодежи"
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ от 25 апреля 2022 г. № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».
6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
11. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национального проекта «Образование»
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

14. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
15. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
18. СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
19. СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
20. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
21. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
22. Устав и локальные акты МБУ ДО «ЦДТ Московского района»

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Анис Альсафар «Макивара –основа удара в каратэ». -Токио.2015г.
2. Винс Морис «Ката каратэ и практика». -Лондон. 2017г.
3. Войцеховский С.М. книга тренера. -М.: ФиС, 1971.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. -М.: Лептос, 1994
5. Джо Льюис «Каратэ длиной всю жизнь». -Чикаго. 2010г.
6. «Динамика каратэ». -М. Гранд. 2011г.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
8. Карамов С. «Броски в кэмпо». -М. А.С.Т. 2017г.

9. Каштан Н. «Каноны каратэ». -М. Феникс. 2015г.
10. Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. -М.: Советский спорт, 2003
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
13. Накаяма М. и Д. Дрэгер «Практическое каратэ». -Париж. 2016г.
14. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать». -М. Астель 2015 г.
15. Ояма М. «Философия каратэ». -Токио. 2016г.
16. Ояма, М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
17. Степанов, С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург: Урал. 2015г.
18. Петерсен Л. Травмы в спорте. -М.: ФиС, 1981
19. Рыбкин В. «Центральная школа каратэ». -М. 2015г.
20. Трубиников Б.Г. Боевые школы и системы мира: - М.: АСТ, 2006.
21. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

Литература, рекомендуемая для учащихся:

1. Гичин Фунакоси «Каратэ-до мой образ жизни». Изд. «Денельс», Ростов- на-Дону. 2015.
2. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. -М., 2000.
3. Накаяма М. «Лучшее каратэ, кумитэ» 1 часть. Научно-изд. центр «Ладомир». - М. 2016
4. Накаяма М. «Лучшее каратэ, кумитэ» 2 часть. Научно-изд.центр «Ладомир» -М. 2017.
5. Пит Вергюст, Борис и Олег Кантемировы «Программа «Вадо-рю»». - Владикавказ «Центр боевых искусств». 2017.
6. Сьуньити Нива. «Каратэ школы «Вадо-рю»». - Япония «Сейбидо» 2015.
7. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: 2003.
8. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. -М., 2006.