




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 5 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель:  
Леванов Роман Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год.....</b>	<b>6</b>
<b>4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....</b>	<b>8</b>
<b>5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....</b>	<b>9</b>
<b>6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....</b>	<b>11</b>
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	
<b>7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>19</b>
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>22</b>
<b>9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>25</b>

## 1. АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Вадо кай» начальный уровень»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Общая физическая подготовка с начальными элементами техники карате, упражнения на силу, выносливость, гибкость, участие в соревнованиях разного уровня
Основания для разработки программы	Привлечение детей к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов.
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
Куратор программы	Сычев Иван Александрович, 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	Введение в программу, подготовка спортсмена к переходу на базовый 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	1 год Начальный
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» 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:** Введение в программу, подготовка спортсмена к переходу на базовый уровень подготовки.

**Задачи:**

- физическое развитие ребенка для освоения техники и ведения спортивного поединка;
- обучение основным приемам и тактике ведения боя в карате;
- прививать у обучающихся потребность в спорте и здоровом образе жизни;
- мотивировать к продолжению занятий в секции.

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы - 5-6 лет.

**Срок реализации программы** - 1 год

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

**Режим занятий** - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 мин.

**Форма обучения** – очная.

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

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 желтого 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.	2	36	72	1х 45 мин. х 2 раза в неделю;	17.12.2023	27.05.2024
1.2	2	36	72	1х 45 мин. х 2 раза в неделю;	18.12.2023	26.05.2024
1.3	2	36	72	1х 45 мин. х 2 раза в неделю;	17.12.2023	27.05.2024
1.4	2	36	72	1х 45 мин. х 2 раза в неделю;	18.12.2023	26.05.2024
<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>					

#### 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

<b>п/п</b>	<b>Первый год обучения</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Контроль Аттестация</b>
1	Техническая подготовка	10	2	7	1
2	Тактика ведения боя	10	2	7	1
3	Общая физическая подготовка	42	4	37	1
4	Специальная физическая подготовка	10	2	7	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>4</b>



## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие 1

Вводное занятие

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

### Занятия 2-24

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 25-50

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 61-72

### 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.

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 6.1. Учебно-тематический план

№ занятия	Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория	Практика	Контроль/аттестация
1	<b>Вводное</b> <i>Теория.</i> Режим тренировок. План и направление работы Инструктаж по ТБ.	Теория Наблюдение	1		
2-24	<b>История каратэ-до.</b> <i>Теория</i> Рассказать историю каратэ-до стиля Вадо-рю.	Теория	1		
	<b>Техника каратэ-до Вадо-кай.</b> <i>Теория</i> Объяснение новых ударов руками и ногами, ударов с подшагом. <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Контрольное задание	1	5	1
	<b>Физическая подготовка</b> <i>Теория.</i> Объяснение новых общеразвивающих упражнений, развивающих физические качества. <i>Практика</i> Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, развивающих физические качества.	Практическая работа	1	5	
	<b>Технические комплексы ката</b> <i>Практика</i> Изучение ката пинан нидан. Изучение ката пинан шодан.	Практическая работа	1	5	
	<b>Поединок кумитэ.</b> <i>Практика.</i>	Практическая	1	5	

	Изучение дзю иппон кумитэ. Изучать кихон кумитэ.	работа			
	<b>Психологическая и морально-волевая подготовка.</b> <i>Теория.</i> Объяснение морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание. <i>Практика.</i> Воспитание морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.		1	5	
25-60	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-кай.</b> <i>Теория</i> Объяснение и изучение дыхательного комплекса «Ибуки». <i>Практика.</i> Разучивание дыхательного комплекса «Ибуки».	Практическая работа	1	5	
	<b>Техника каратэ-до «Вадо-кай».</b> <i>Теория</i> Объяснить технику новых базовых комбинаций, новую комбинационную технику. <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.		1	5	1
	<b>Поединок кумитэ.</b> <i>Практика.</i> Изучение дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ	Практическая работа		1	
	<b>Физическая подготовка.</b> <i>Теория</i> Объяснить комплекс упражнений, развивающих физические качества <i>Практика</i> Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические	Практическая работа	1	1	

	качества.				
	<b>Технические комплексы ката</b> <i>Практика</i> Изучение ката пинан нидан, шодан, сандан	Практическая работа			1
	<b>Психологическая и морально-волевая подготовка</b> <i>Теория</i> Объяснение морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость. <i>Практика</i> Воспитание морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.		1	5	
61-72	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-кай</b> <i>Практика</i> Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки».	Практическая работа	1	5	
	<b>Техника каратэ-до Вадо-кай.</b> <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Практическая работа	1	5	1
	<b>Технические комплексы ката.</b> <i>Практика.</i> Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.	Практическая работа	1	5	
	<b>Основы физической подготовки.</b> <i>Теория</i> Объяснение новых упражнений, развивающих силу, гибкость, растяжку, скорость, быстроту. <i>Практика</i> Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.	Практическая работа	1	5	
	<b>Кумитэ</b> <i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ, начать джиу кумитэ.		1	5	
	<b>Физическая подготовка</b> <i>Практика</i>			5	

Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.				
<p><b>Психологическая и морально-волевая подготовка</b></p> <p><i>Теория</i> Объяснение морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.</p> <p><i>Практика</i> Воспитание морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.</p>		1		
ИТОГО – 72 ч		<b>16</b>	52	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**

<b>КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ</b>			
<b>ФИО педагога, должность</b>	<b>Стаж</b>	<b>Категория</b>	<b>Привлеченные кадры, партнеры</b>
Леванов Роман Владимирович, педагог ДО	6 лет	1	
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА</b>			
<b>Название кабинета</b>	<b>Площадь кабинета</b>	<b>База, адрес</b>	



Спортивный зал	60 кв.м	СП ДПК «Юнный Гагаринец», ул. Мечникова 73а.
<b>Оборудование</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
	маты (татами «Ласточкин хвост»)	
	скакалки	
	лапы	
	накладки	
	гантели по 1кг	
	форма для занятий каратэ (каратеги)	
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ</b>		
<b>Интернет-ресурсы</b>	<p>1. Министерство спорта Российской федерации - <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>.</p> <p>2. Российский союз боевых искусств - <a href="http://www.rsbi.ru/">http://www.rsbi.ru/</a></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. <a href="http://karate.ru/Kata_karate/">http://karate.ru/Kata_karate/</a>  <a href="http://www.garshin.ru/budo/karate.html">http://www.garshin.ru/budo/karate.html</a>  <a href="http://karatedo-news.com/link-exchange.html">http://karatedo-news.com/link-exchange.html</a>  <a href="http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki">http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki</a>  <a href="http://shitoryu-hmao.ru/">http://shitoryu-hmao.ru/</a>  <a href="http://wiki-linki.ru/Page/73086">http://wiki-linki.ru/Page/73086</a>  <a href="http://dantesport.ru/index.php?cat=14">http://dantesport.ru/index.php?cat=14</a>  <a href="http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html">http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html</a>  <a href="http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html">http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html</a>  <a href="http://budofudokan.ru">http://budofudokan.ru</a>  <a href="http://www.mayak-doju.ru">http://www.mayak-doju.ru</a>  <a href="http://karate.ru/news/408/">http://karate.ru/news/408/</a>  <a href="http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html">http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html</a>  <a href="http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start">http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start</a></p>	
<b>Дидактический материал</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и ассоциации каратэ-до;</li> <li>- учебные видеофильмы «Ката Вадо-кай каратэ-до»;</li> <li>- плакаты-схемы «Начальные ката»;</li> <li>- аттестационная программа на ученические пояса;</li> <li>- методическое пособие «Каратэ-до».</li> </ul>	
<b>Пособия</b>		
<b>Литература</b>	<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</p>	

- учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. -М., 1991.
  4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. -М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
  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
<b>международные</b>		
<b>всероссийские</b>		
<b>региональные (областные)</b>		
<b>муниципальные (городские)</b>		
<b>районные</b>		

### 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
<b>Итого</b>	<b>Низкий</b> _____	<b>%</b>	<b>Средний</b> _____	<b>%</b>
			<b>Высокий</b> _____	<b>%</b>

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 <b>показатель в группе</b> 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 <b>показатель в объединении</b> 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.