

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества и методического обеспечения»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 2 от 24.04.25



Утверждена
Приказ № 48 от 24.04.25

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная

общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Самооборона (каратэ)»

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации программы - 1 год (160 часов)

Уровень обучения – базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Перов Антон Анатольевич

Череповец
2025 г.

Содержание

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи программы.....	6
1.3. Учебный план, содержание программы.....	8
1.4 Планируемый результат.....	10
2. Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе.....	20
2.4. Оценочные материалы.....	20
2.5. Методические материалы.....	20
2.6. Воспитательный компонент.....	21
2.6. Информационные ресурсы и литература.....	22
2.7. Приложения.....	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение об условиях приема на обучение в муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о порядке реализации права учащихся на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Самооборона (каратэ)**» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, так как обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирует и развивает установку на здоровый и безопасный образ жизни.

Самообороной называется любой силовой конфликт с применением оружия или без него. Существуют способы решения подобного конфликта без нанесения повреждений нападающим. Это искусство объединения с Природой. Нет ни борьбы, ни противника. Есть только действие нашего собственного духа в гармонии с духом Вселенной.

Каратэ – это не просто боевое искусство, это жизненный путь, в котором человек занимается укреплением своего тела и духа, расширяя пределы своих возможностей. Обучение каратэ – это не только изучение техник правильного нанесения ударов, но и особый образ жизни, в котором человек начинает отслеживать взаимосвязь во всем, что видит вокруг себя, и стремится достичь гармонии с природой. Главная задача этого боевого искусства – помощь обществу, а не нанесение ущерба другим людям.

Техники самообороны могут стать проявлением этой гармонии. Термин «общая физическая подготовка» в данной программе подразумевает единство физического и психического состояний ребенка. ОФП – это не только средства совершенствования тела, но и духовное развитие, кодекс личного поведения на основе самодисциплины, контроль чувств и эмоций. Комплекс специальных упражнений помогает сохранить здоровье тела, научиться управлять дыханием и через это управлять разумом на пути обретения гармонии с самим собой и с силами Природы. Единственная победа, которую нам нужно одержать, это победа над самим собой. Когда мы побеждаем себя, тогда-то и свершается жизненное назначение каждого из нас.

Актуальность.

Самооборона – это не просто эффективное искусство защиты, но и учение о разрешении любого конфликта (на физическом, психологическом, этическом уровнях) с минимальной затратой энергии, т.е. умение жить в согласии с окружающей средой. Преимущества подхода к обучению боевым искусствам в том, что все физические упражнения, в отличие от спорта, неразрывно связаны с вопросами духовного развития. Развитию психологической устойчивости, установке крепких моральных и этических норм поведения уделяется не меньше внимания, чем тренировке силы, ловкости, выносливости, изучению приемов самозащиты.

Для занятий самообороной и ОФП не имеет значения ни пол, ни возраст, ни физическое состояние учеников. Разнообразный состав группы имеет большие преимущества. Это позволяет пробовать свои силы не только на сверстниках одинакового веса и размера, но и на партнерах других

весовых категорий и габаритов, что чрезвычайно расширяет диапазон возможностей. Приобретаемый в общении с ребятами других возрастов уровень тренированности не только расширяет кругозор, но и делает детей более раскрепощенными, уверенными в себе. Индивидуальные особенности каждого ученика определяют уровень нагрузки и сроки обучения. Программа рассчитана на один год обучения, начиная с 8 лет.

Актуальность программы обусловлена тем, что этот вид единоборств (кататэ) 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.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, в них наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Отличительные особенности программы.

В группы объединения принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде кататэ. Детям даются первоначальные навыки самообороны.

Принципиальным в этом отношении является выдвигание задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Обучение строится на подражании ученика движениям инструктора. Через некоторое время механические движения налагаются на необходимые внутренние ощущения. Движения тела подкрепляются точно направленной мыслью и воображением. Вершиной становится полная концентрация всех имеющихся ресурсов, всех видов энергии «в данном месте, в данное время, здесь и сейчас».

В программе содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Адресат программы

Возраст 8-17 лет.

Повышенные требования к технике безопасности на тренировках, а также постепенность повышения нагрузок позволяют свободно, без каких-

либо ограничений принимать в группы детей с 8 лет. Но в связи с тем, что отработка базовых элементов (основная задача первого года обучения) процесс длительный и однообразный, т.е. достаточно скучный, очень немногие дети до 10 лет занимаются дольше одного года. К пятому классу дети уже осознают необходимость приложения определенных усилий для достижения желанной цели, поэтому они вполне успешно преодолевают трудности начального этапа обучения в предвкушении будущих результатов. В этом возрасте они могут поступиться радостью от получения сиюминутных удовольствий ради чего-то более весомого, что сможет реально проявиться не завтра и не через год.

В обязанности преуспевающих учеников входит забота об отстающих. Это не только помогает вторым, но и дает первым возможность переосмыслить, упорядочить свои собственные знания. В дальнейшем для усиления этого процесса наиболее обученным может быть поручено ведение группового занятия. В результате каждый, будучи одновременно учеником и учителем, получает самое полное, объемное представление о разных аспектах изучаемого искусства.

Объем программы 160 часов.

Весь материал по программе разделен на два условных модуля: первое и второе полугодие.

Первое полугодие – 68 часов.

Второе полугодие – 92 часов.

В конце каждого полугодия проводятся контрольные занятия.

Форма обучения

Очная.

При необходимости возможно применение дистанционных технологий.

Наряду с учебными занятиями на базе учреждения возможна онлайн трансляция через сообщество «ВКонтакте»

Срок освоения программы - 1 год.

Срок обучения с сентября 2025 года по июнь 2026 года включительно.

Язык обучения – русский.

Уровень обучения – базовый

Режим работы: Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (всего 4 часа).

Количество детей в группе 10 - 18 человек.

Набор детей в группы проходит без специального отбора.

По завершении полного курса обучения по программе выдается свидетельство об обучении.

1.2. Цель, задачи программы

Цель: формирование культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности посредством знакомства с боевым искусством и выполнения разнообразных комплексов физических упражнений

Задачи

Образовательные:

- познакомить занимающихся с элементарными способами самообороны через изучение принципов и простейших приемов боевых искусств (каратэ);
- познакомить занимающихся с элементарными способами восстановления и поддержания хорошей физической формы через изучение комплексов специальных упражнений.

Развивающие:

- развивать внимание и память занимающихся через периодическое изучение новых вариантов уже освоенных движений вместе с их названиями;
- развивать умение анализировать, сравнивать, делать выводы;
- развивать умение быстро принимать решение: понимать учебную задачу, планировать свою деятельность, контролировать и оценивать результат;
- развивать коммуникативные навыки;
- улучшить физическое состояние детей (сила, гибкость, выносливость, координация) через регулярное выполнение специальных упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать понимание значимости здорового образа жизни;
- воспитывать мужество, смелость, терпение, хладнокровие, устойчивость к стрессам через приобретение опыта переживания экстремальных ситуаций;
- воспитывать чувство ответственности за окружающих и все то, с чем соприкасаешься через оказание товарищам по группе помощи в обучении;
- воспитывать силу воли, самодисциплину, умение преодолевать трудности и собственные слабости через обязательную регулярность ежедневных занятий (в том числе домашних).

Программа рассчитана на один год обучения, но если у ребят возникает желание продолжить заниматься дальше, то для них предусмотрены дополнительные условия (выстраивается индивидуальный маршрут ребенка с учетом его физических и психологических особенностей):

- В начале учебного года дети (закончившие годичный курс, но желающие продолжить обучение) должны продемонстрировать сохранившиеся умения и навыки, отличающие их от новичков.

- Если за лето учащиеся утратили приобретенные умения и навыки, то в новом учебном году они занимаются наравне с новичками (не увеличивается нагрузка).

- Если сохранили достигнутый уровень, то для них требования к выполнению контрольных и тестовых заданий по сравнению с новичками увеличиваются в 1,5 - 2 раза, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Те же самые техники они должны будут выполнять точнее, мощнее и быстрее новичков.

- Кроме того, такие ученики выполняют дополнительные задания по оказанию помощи в обучении новичков.

1.3 Учебный план, содержание программы

Учебный план

Тема	Всего		Теория		Практика	
	1 модуль	2 модуль	1 модуль	2 модуль	1 модуль	2 модуль
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ и АТ.	1	-	1	-	-	-
Специальная подготовка	50	67	5	-	45	67
1.Специальная ФП	17	22	1	-	16	22
2.Отработка техники ударов руками и ногами на месте и с перемещениями	9	6	1	-	8	6
3.Отработка техник с партнером	9	19	1	-	8	19
4.Формы упражнений (ката)	9	12	1	-	8	12
5.Спарринг (Свободный бой)	6	8	1	-	5	8
Силовая подготовка	17	25	-	-	17	25
6.Физические упражнения	13	17	-	-	13	17
7.Контрольные занятия	4	8	-	-	4	8
Итого 160 часов	68	92	6	-	62	92

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Что такое рукопашный бой? Основные принципы. Ритуал, правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности. Что такое ОФП? Основные формы ОФП и их сущность. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по технике безопасности.

Специальная подготовка

Теория: Роль специальной физической подготовки в освоении приемов каратэ. Основные упражнения СФП, основные приемы их выполнения. Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Упражнения в само страховке. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером. Изучение страховки при падении.

Практика: Выполнение акробатических упражнений, упражнений для укрепления мышц рук и ног, упражнений на взрыв, упражнения в само страховке, имитационных упражнений, упражнений с партнером. Выполнение технико-тактических приемов и действий, приемов, контрприемов маневрирования. Зачет

1. Специальная физическая подготовка (СФП). Перед изучением и отработкой ударов или защиты необходимо разогреть и укрепить мышцы и суставы

2.Отработка техники ударов руками и ногами на месте и с перемещениями

3.Отработка техник с партнером. Основные принципы атаки и защиты от ударов руками и ногами. Использование блоков, захватов и бросков.

4.Формы упражнений (ката). Для закрепления базовых движений проводится комплекс под названием «ката». Подготовительный – Хейан шодан, нидан. Продвинутый – Хейан сандан, йондан, годан, Бассай-дай, Джион.

5.Спарринг (свободный бой). Практическое применение знаний, тренировочный бой в парах с соблюдением мер безопасности.

Силовая подготовка

6.Физические упражнения. Отжимания, приседания, пресс, комбинированные упражнения. Наклон вперед и в сторону. Солнечные упражнения. Растяжка ног. Скручивание позвоночника. Выход в мостик. Шпагат. Скоростная выносливость. Прыжковая выносливость. Беговая выносливость. Статическая выносливость. Ритмическая выносливость. Силовая выносливость.

Ловля предметов (мячи, бумажки, палки). Упражнения с мячом. Жонглирование. Упражнения со скакалкой. Упражнения с партнером. Упражнения с палкой.

Стойка на одной ноге. Полумесяц. Стойка на голове. Стойка на руках. Равновесие на гимнастической скамейке.

Игры на скорость и быстроту. Эстафеты. Упражнения с мячом.

Сложно-координационные упражнения. Контроль двух целей. Метание в цель (неподвижную, движущуюся, с ходу). Летающие бумажки.

7.Контрольные занятия. Проверка усвоенных умений и навыков. Тесты на внимание, наблюдательность, зрительную и слуховую память, реакцию, выносливость и физическую подготовку.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения у обучающихся должны сформироваться:

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- мужество, смелость, терпение, сила воли;
- проявление социальной активности в виде заботы о товарищах по группе и помощи им в обучении.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- умение осознавать, запоминать и воспроизводить предлагаемый материал;
- проявление способности быстро принимать адекватные решения в экстремальных ситуациях;
- анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения базовых движений защиты);
- синтез – составление целого из частей (выполнять защитную комбинацию, используя базовые движения);
- сравнение (учить сравнивать техники выполнения физического упражнения).

Коммуникативные УУД

- умение вести диалог, проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать, грамотно излагать свои мысли;
- умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания);

- допуск возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.

Регулятивные УУД

- понимание учебной задачи, самостоятельное определение цели деятельности;

- умение планировать действия и определять последовательность действий;

- умение согласовывать свои действия с действиями других (выполнение приемов защиты);

- умение проявить настойчивость и довести начатое дело до конца;

- адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности;

- самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе работы.

Предметные результаты:

Знать:

- основные движения,

- основные принципы атаки и защиты,

- технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Уметь:

- продемонстрировать навыки самообороны,

- качественно выполнять определенное количество физических упражнений на силу, гибкость и выносливость,

- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество часов неделю - 4

Количество учебных недель - 40

Месяц, неделя	Форма занятия	Количество часов (занятия, в неделю)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Первое полугодие /68 час / 17 недель		
Сентябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ПДД, ПИБ и АТ	Архангельская	
		1	Тема №1. <i>Специальная ОФП: основные принципы.</i>		
		1	Тема №2. <i>Отработка техники ударов руками и ногами на месте и с перемещениями: основные принципы.</i>		
		1	Тема №2. Отработка блоков и ударов на месте		
Сентябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП.	Архангельская	
		1	Тема №6. Развитие силовых качеств		
		1	Тема №1. СФП		
		1	Тема №2. Прямая стойка (дзенкуцу-дачи), задняя (кокуцу-дачи)		
Сентябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема № 1. СФП	Архангельская	
		1	Тема №2. Отработка удара рукой		
		1	Тема №3. Отработка техник с партнером: основные принципы		
		1	Тема №3. Отработка защиты от удара рукой.		

Сентябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. Специальная ОФП	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №7. Контрольное занятие.		
		1	Тема № 6. Развитие гибкости: комплекс упражнений стоя.		
		1	Тема № 2. Удары ногами на месте.		
Октябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Тема № 1. Специальная ОФП	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №2 Защита руками и уклоны на месте и в движении		
		1	Тема №2. Удары ногой передней стойке, развороты.		
		1	Тема №2. Защита от атаки верхнего и среднего уровня.		
Октябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №3. Отработка ударов ногами с партнером	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №3. Защита уходом с линии атаки.		
		1	Тема №4. Формы упражнений (ката): <i>основные принципы.</i>		
		1	Тема №6. Развитие быстроты.		
Октябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП.	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №4. Хейан шодан.		
		1	Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц рук.		
		1	Тема №4. Хейан шодан		
Октябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1 СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	Экзамен
		1	Тема №7. Контрольное занятие.		
		1	Тема №2. Отработка защиты в задней стойке.		
		1	Тема №6. Развитие выносливости: 10-10-10 три раза.		
Ноябрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельс кая Краснодонц	
		1	Тема №3. Отработка бокового удара ногой с партнером.		
		1	Тема №6. Развитие равновесия: "гусиный бой".		

		1	Тема №4. Хейан шодан.	ев	
Ноябрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема № 1. СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №3. Боковые и восходящие удары партнером.		
		1	Тема № 4. Хейан нидан.		
		1	Тема №6. Развитие точности: метание в движущуюся цель.		
Ноябрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема № 1. СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №3 Отработка ударов ногами по разным уровням.		
		1	Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц живота.		
		1	Тема №4. Хейан нидан.		
Ноябрь 4 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	Экзамен
		1	Тема №7. Контрольное занятие.		
		1	Тема №4. Хейан нидан		
		1	Тема №6. Развитие выносливости: «горка».		
Ноябрь Декабрь	Учебное занятие	1	Тема №1 СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема № 4. Хейан нидан		
		1	Тема №6. Развитие равновесия: "петушиный бой".		
		1	Тема №5 Спарринги: <i>основные принципы.</i>		
Декабрь 1 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №5. Отработка ударов руками.		
		1	Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц спины		
		1	Тема №5. Отработка ударов ногами.		

Декабрь 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП.	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №5. Комбинации ударов		
		1	Тема №6. Развитие гибкости.		
		1	Тема №5. Свободные бои.		
Декабрь 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	Экзамен
		1	Тема №4. Хейан нидан		
		1	Тема №6. Развитие гибкости.		
		1	Тема №7. Контрольное занятие.		
Декабрь 5 неделя	Учебное занятие	1	Тема № 1. СФП.	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема № 3. Броски.		
		1	Тема № 6 Силовая подготовка.		
		1	Тема № 3. Захваты.		
			Второе полугодие 92 часа/23 недели		
Январь 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №3. Отработка свободной стойки.	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №6. Развитие ловкости: упражнения с бумажками.		
		1	Тема №1. СФП		
		1	Тема №2. Отработка ударов ногой.		
Январь 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема №3. Отработка бокового удара ногой с партнером.	Архангельс кая Краснодонц ев	Экзамен
		1	Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц ног		
		1	Тема № 1. СФП.		
		1	Тема №7.Контрольно занятие.		
Январь 4 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП.	Архангельс кая	
		1	Тема №3. Отработка захватов и бросков		

		1	Тема №6. Развитие гибкости: комплекс упражнений стоя.	Краснодонцев	
		1	Тема №4. Хейан сандан		
Февраль 1 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП.	Архангельская Краснодонцев	
		1	Тема №4. Хейан сандан.		
		1	Тема №6. Развитие равновесия: "петушиный бой".		
		1	Тема №4. Хейан сандан.		
Февраль 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №6. Развитие быстроты: упражнения с лентами.	Архангельская Краснодонцев	
		1	Тема №2. Отработка комбинаций ударов.		
		1	Тема №6 Развитие точности: метание в неподвижную цель.		
		1	Тема №3. Отработка комбинаций ударов с партнером.		
Февраль 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. Специальная ОФП	Архангельская Краснодонцев	Экзамен
		1	Тема №3. Защита от кругового удара в корпус, ноги и голову.		
		1	Тема №6. Развитие быстроты: упражнения с лентами.		
		1	Тема №7. Контрольное занятие.		
Февраль 4 неделя	Учебное занятие	1	Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц рук.	Архангельская Краснодонцев	
		1	Тема №2. Отработка передвижений в сторону.		
		1	Тема №6. Развитие гибкости: комплекс упражнений сидя.		
		1	Тема №3. Скоростная подготовка		
Март 1 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская	
		1	Тема №5. Спарринг.		

		1	Тема №6. Развитие равновесия: "гусиный бой".	Краснодонцев	
		1	Тема №5. Спарринг.		
Март 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская	
		1	Тема №4. Хейан йондан		
		1	Тема №6. Развитие точности: метание в движущуюся цель.	Краснодонцев	
		1	Тема №4. Хейан йондан		
Март 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская	
		1	Тема №3. Работа на 3 шага (санбон-кумитэ)		
		1	Тема №1. СФП	Краснодонцев	
		1	Тема №5 Спарринг		
Март 4 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская	Экзамен
		1	Тема №7 Контрольное занятие.		
		1	Тема №3. Отработка подшага и длинного шага.	Краснодонцев	
		1	Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц живота.		
Март 5 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская	
		1	Тема №3. Отработка удара ногой с поворотом.		
		1	Тема №3. Защита от удара ногой с поворотом.	Краснодонцев	
		1	Тема №6. Развитие ловкости: упражнения с бумажками.		
Апрель 1 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская	
		1	Тема №3. Защита бокового удара ногой.		
		1	Тема №5. Спарринг.	Краснодонцев	
		1	Тема №7. Развитие быстроты: упражнения с лентами.		

Апрель 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №4. Хейан годан.		
		1	Тема №4. Хейан годан.		
		1	Тема №3. Отработка ударов с разворота.		
Апрель 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	Экзамен
		1	Тема №7. Контрольное занятие.		
		1	Тема №2. Отработка смены стойки в бою.		
		1	Тема №7. Силовая подготовка: упражнения для мышц спины.		
Апрель 4 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №3. Отработка рубящего удара ногой.		
		1	Тема №6. Силовая подготовка: упражнения для мышц спины.		
		1	Тема №3. Блокировка нескольких ударов.		
Май 1 неделя	Учебное занятие	1	Тема №2. Отработка комбинаций ударов.	Архангельс кая Краснодонц ев	
		1	Тема №6. Развитие равновесия: "гусиный бой".		
		1	Тема №1. СФП		
		1	Тема №3. Боковой удар рукой и защита от него.		
Май 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельс кая Краснодонц ев	Экзамен
		1	Тема №3. Удар рукой снизу и защита от него.		
		1	Тема №5. Спарринг		
		1	Тема №7. Контрольное занятие.		
Май 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельс кая	
		1	Тема №3. Уход с линии атаки.		

		1	Тема №4. Хейан сандан	Краснодонцев	
		1	Тема №4. Хейан йондан.		
Май 4 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская Краснодонцев	
		1	Тема №2. Отработка ударов ногой и рукой (повторение темы).		
		1	Тема №3 Защита от ударов ногой (повторение темы).		
		1	Тема №6. Развитие равновесия: «узкий мост».		
Июнь 1 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская Краснодонцев	
		1	Тема №3. Броски и захваты (повторение темы).		
		1	Тема №5. Спарринг.		
		1	Тема №5. Спарринг.		
Июнь 2 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская Краснодонцев	
		1	Тема №4. Хейан сандан		
		1	Тема №4. Хейан йондан		
		1	Тема №4. Хейан годан		
Июнь 3 неделя	Учебное занятие	1	Тема №1. СФП	Архангельская Краснодонцев	Экзамен
		1	Тема № 5. Спарринг.		
		1	Тема №6. Развитие выносливости: «пирамида»		
		1	Тема №7. Контрольное занятие в форме экзамена		

2.2 Условия реализации программы

Материальное обеспечение.

Наименование	Количество
Маты борцовские	6
Лапы спортивные	2

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование.

Педагог обладает необходимыми знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы

2.3 Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Методы контроля: опросный метод, анализ процесса деятельности, наблюдение.

Аттестация по итогам реализации общеразвивающей программы обучающимися проводится в апреле-мае.

Форма аттестации обучающихся по итогам реализации образовательной программы - экзамен.

Результаты обучения по программе отслеживаются по трем показателям:

1. Предметные результаты обучения (теоретическая и практическая подготовка учащегося по основным разделам учебного плана).
2. Метапредметные результаты обучения (в познавательной, организационной и коммуникативной деятельности).
3. Личностное развитие учащегося в процессе освоения им программы.

(см. Приложение мониторинговая программа)

2.4. Оценочные материалы

- Анализ процесса деятельности (выполнения приема)
- Протокол наблюдений (см, Приложение)

2.5. Методические материалы

В основу программы положены следующие принципы:

- гуманистический подход к построению отношений – уважительные отношения между педагогом и детьми, терпимость к мнению детей, доброе и внимательное отношение друг к другу;
- природосообразность в воспитании – принятие ребенка как целостной личности со всеми трудностями роста и противоречиями, со всей системой его многообразных отношений к миру;
- дифференцированный подход – в основе лежит отбор содержания, форм и методов работы;
- принцип выбора – без выбора невозможно развитие индивидуальности и способностей ребенка;
- принцип личностно-ориентированного подхода в воспитании обучающихся.

Методы (и приемы) воспитания:

- *Метод убеждения* – способ воздействия словом и делом на сознание и поведение обучающегося (объяснение, наставление, разъяснение, совет, приказ).
- *Метод упражнения* – способ воздействия с помощью деятельности в сочетании со словом (приучение, испытание).
- *Метод попечения* – способ влияния на жизнь и деятельность обучающихся особым, участливым отношением (наблюдение, защита, помощь и др.).
- *Метод управления* – метод воздействия на обучающихся средствами организации (планирование, поручение, обсуждение, предложение, приглашение, инструктирование и т.д.).
- *Метод поощрения* – способ воздействия на сознание и поведение обучающегося привлекательными средствами (доверие, ободрение, похвала, признание первенства, награда и т.д.).

2.6. Воспитательный компонент

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 год

Цель воспитательной работы - создание пространства для самоопределения и самореализации личности ребенка, обеспечивающего социальную защиту и поддержку взросления, духовно-нравственное становление.

Моя страна

Формирование гражданской позиции уч-ся посредством развития знания о культуре и истории развития России
бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, в частности Северо-

Западного региона			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День города	Викторина	Развивать интерес детей к истории родного города	ноябрь
День защитника Отечества	Турнир	Воспитывать силу воли и духа	февраль
В кругу друзей			
Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения.			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
Новый Год	Конкурсы	Создать новогоднее настроение для детей	декабрь
Время добрых дел			
Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День защиты животных	Беседа	Воспитывать чувство ответственности к тем кого приручили	октябрь
Формула здоровья			
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День здоровья	Эстафета	Формировать здоровый образ жизни	апрель

2.7 Информационные ресурсы и литература

Для педагога

1. Белов В.И. Вещиков Ф.А. Каратэ как средство формирования здоровья детей и подростков// Курортное дело, туризми рекреация., 2007. Т1. № 2., с. 35 -39.
2. Бельц В.Э. Формирование духовного здоровья детей и подростков на тренировочных занятиях по каратэ-до// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка., 2009., № 2. С. 38 -40.
3. Овчинников Ю.Д. Биомеханика двигательной деятельности: учебное пособие.- Краснодар: КГУФКСТ., 2014. -256 с.

Для детей

1. Митчелл Дэвид Каратэ пер. с англ. - М.: Астрель, АСТ, 2010 – 32с.

Мониторинговая программа

Параметры	Критерии	Показатели	Метод изучения	Диагностический инструмент арий
Теория/ Практика	<p>знать.</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные базовые движения, - основные принципы самообороны, - технику безопасности при выполнении физических упражнений. <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - продемонстрировать элементарные навыки самообороны, - качественно выполнять определенное количество физических упражнений на силу, гибкость и выносливость, - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений. 	<p><u>Высокий уровень</u> Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием.</p> <p>Способность продемонстрировать элементарные приемы и навыки самообороны. Правильное выполнение более 80%</p> <p><u>Средний уровень</u> Объем освоенных теоретических знаний составляет более ½; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую.</p> <p>Способность продемонстрировать элементарные приемы и навыки самообороны. Правильное выполнение от 40% до 80% приемов.</p> <p><u>Низкий уровень</u> Владеет менее чем ½ объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины.</p> <p>Способность продемонстрировать элементарные приемы и навыки самообороны, правильное выполнение менее 40% приемов или выполнение приемов с серьезными ошибками.</p>	Опрос Наблюдение Анализ процесса деятельности	Протокол наблюдений

Развитие	-развитие физических качеств: Сила, скорость, реакция	<p><u>Высокий уровень</u> Сила – количество отжиманий - 20 и более (8-10 лет), более 30 (11-15 лет). Реакция - успевает реагировать на удар. Скорость - количество ударов за 10 секунд – более 2</p> <p><u>Средний</u> Сила – количество отжиманий - 10 (8-10 лет) и более 20 (11-15лет). Реакция – реагирует с опозданием. Скорость - количество ударов за 10 секунд – 15-20</p> <p><u>Низкий</u> Сила – количество отжиманий - менее 10 (8-10 лет) менее 20 (11 -15 лет). Реакция - пропускает удары. Скорость – количество ударов за 10 секунд - меньше 15.</p>	Наблюдение Анализ процесса деятельности	Протокол
Метапредметные результаты	<p><i>Познавательные УУД</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение осознавать, запоминать и воспроизводить предлагаемый материал; - проявление способности быстро принимать адекватные решения в экстремальных ситуациях; - анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения базовых движений защиты); - синтез – составление целого из частей (выполнять защитную комбинацию, используя базовые движения); - сравнение (учить сравнивать 	<p><u>Высокий уровень</u> – умение анализировать технику движений, запоминать, воспроизводить и быстро принимать решения; умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности; умение ставить цель, анализировать учебную задачу, планировать ее достижение, контролировать и оценивать результат.</p> <p><u>Средний уровень</u> - с помощью педагога может анализировать технику движений, запоминать, воспроизводить, не достаточно быстро принимает решения, не всегда умеет договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности; с помощью педагога умеет ставить цель, анализировать учебную задачу, планировать ее достижение, контролировать и оценивать результат.</p>		

	<p>техники выполнения физического упражнения).</p> <p><i>Коммуникативные УУД</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение вести диалог, проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать, грамотно излагать свои мысли; - умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания); - допуск возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. <p><i>Регулятивные УУД</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание учебной задачи, самостоятельное определение цели деятельности; - умение планировать действия и определять последовательность действий; - умение согласовывать свои действия с действиями других 	<p><u>Низкий уровень</u> - не может анализировать технику движений, запоминать, воспроизводить, не умеет быстро принимать решения, не умеет договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности; не умеет ставить цель и принимать учебную задачу</p>		
--	---	---	--	--

	<p>(выполнение приемов защиты);</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение проявить настойчивость и довести начатое дело до конца; - адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности; - самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе работы. 			
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - установка на здоровый образ жизни; - понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; - мужество, смелость, терпение, сила воли; - проявление социальной активности в виде заботы о товарищах по группе и помощи им в обучении. 	<p><u>Высокий уровень</u> - не отвлекается на тренировке, не мешает занятию других детей, всегда ответственно подходит к занятиям, терпеливо выполняет упражнения, умеет вести себя в общественных местах; понимает значимость здорового образа жизни и сам его придерживается</p> <p><u>Средний уровень</u> - иногда отвлекается на тренировке, может мешать занятию других детей, ответственно подходит к занятиям, выполняет упражнения, не всегда умеет вести себя в общественных местах; понимает значимость здорового образа жизни, но не всегда сам его придерживается</p> <p><u>Низкий уровень</u> - отвлекается на тренировке, мешает занятию других детей, не ответственно подходит к занятиям, выполняет упражнения, не умеет вести себя в общественных местах; не придает значимость здоровому образу жизни</p>	Наблюдение	Протокол

Анализ процесса деятельности (выполнение приема)

1. Точность выполнения основных элементов

Высокий уровень – точное, правильное выполнение основных стоек 4 элементов.

Средний уровень – присутствуют незначительные недочеты в выполнении стоек 4 основных элементов.

Низкий уровень – неточное выполнение основных элементов и стоек в каратэ.

2. Чувство координация

Высокий уровень – прямая спина, развороты одним движением, твердо стоит на ногах, не отрывая от пола.

Средний уровень – есть небольшие неточности в разворотах, отрывает ступни от пола.

Низкий уровень – выполнение с большим количеством недостатков, прогибает спину, большая неточность в разворотах, плохо, неустойчиво стоит на ногах.

3. Сила удара

Высокий уровень – прямая спина, развороты одним движением, разворот одним движением, неточность и резкость выполнения удара.

Средний уровень – есть неточности в исполнении ударе, мало резкости, небольшие проблемы с разворотом.

Низкий уровень – исполнение с большим количеством недостатков, слабый удар, плохой разворот, нет четкости и резкости.

4. Скорость

Высокий уровень - хорошая скоростная ловкая техника движения, развороты, удары.

Средний уровень – менее низкая скорость, ловкость среднего уровня, вялая техника движения, развороты менее быстрые, удары не совсем резкие.

Низкий уровень – очень низкая скорость, ловкость при движении, медленные развороты, удары.

Протокол наблюдения

№	Фамилия, имя	Что мы наблюдаем																			
		Самостоятельность				Умение применять знания на практике				Умение адекватно реагировать в нестандартных ситуациях				Умение взаимодействовать в группе				Умение вести себя как участник в соревнованиях и как зритель			
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
6.																					

В – высокий уровень
С – средний уровень
Н – низкий уровень
 (см. Мониторинговую программу)