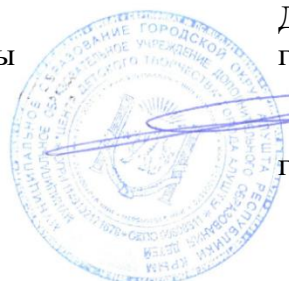


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
АЛУШТЫ**

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр детского творчества» города Алушты

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МОУДОД ЦДТ города Алушты
Протокол № 8 от 10.04.2025 г .

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУДОД ЦДТ
города Алушты
С.В. Грамашов
Приказ № 41 от 14.05.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«СЕКЦИЯ КАРАТЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3
Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 5 – 18 лет
Составитель: Годзишевский Александр
Андреевич,
Педагог дополнительного образования
МОУДОД ЦДТ города Алушты

№	Этапы обучения	Срок реализации	Кол-во час. в год	Уровень освоения
1	Обучающиеся усваивают необходимый минимум ключевых компетенций, необходимых	1 год обуч.	204 ч. (6 ч/нед)	ознакомительный (стартовый)
2	для освоения программы на более высоком уровне	2 год обуч.	216 ч. (6 ч/нед)	
3	Обучающиеся расширяют свой компетентностный набор в области изучения техники карате, дополняя его знаниями	3 год обуч.		базовый

Алушта, 2025

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций 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»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества» г. Алушты (новая редакция) от 14.07.2015г. № 232.

– Положение о Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МОУДОД «Центр детского творчества, утверждено 10.04.2024 г директором Грамашовым С.В.

– Нормативные Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества» г. Алушты (Приказ № 41 от 14.05.2025 г.)

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная. Занятия карате направлены на формирование чести, справедливости, силы духа, желания быть здоровым и сильным, уважения к старшему, чувства долга, умения быть честным, в первую очередь, по отношению к самому себе, поскольку только честный поединок может считаться победой, как на татами, так и в жизни.

Во всестороннем развитии личности ребенка важная роль отводится боевым искусствам, в частности, карате. Данный вид спорта с каждым годом приобретает все большую популярность, становится одним из самых действенных факторов формирования гармонично развитой, духовно богатой личности. Главной причиной является доступность карате для занимающихся любого возраста и уровня физического развития. Более того, сегодня все стремительнее возрастает интерес общества к карате не только как к боевому искусству, но как к виду спорта, позволяющему ярче раскрыть свой потенциал. Карате относится к комплексным видам единоборств, поскольку сочетает в себе технику ударов и борьбы. Важной особенностью данного вида спорта является ограниченный контакт в спортивном поединке.

Занятия карате укрепляют здоровье каждого учащегося, позволяют гармонично развить все физические качества, воспитывают характер и являются средством самореализации личности в спорте независимо от возраста и пола, существенно дополняя физическое воспитание учащихся, получаемое в общеобразовательной школе, что и определяет **актуальность данной программы**.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней отражается преемственность двух этапов подготовки: соответственно, подготовительного и начальной подготовки. Учебно-тематический план рассчитан так, что по окончании занятий на подготовительном этапе учащиеся переходят на этап начальной подготовки, уже имея необходимую базу общей физической и других видов подготовки, а также необходимый уровень дисциплины и мотивации. Учебно-воспитательный процесс программы нацелен на воспитание эмоционально-ценностного отношения детей к спорту средствами карате.

Благодаря систематическим занятиям, предусмотренным данной программой, обучающиеся укрепляют здоровье, развивают общие и специальные физические качества, овладевают необходимой базой общих и специальных двигательных навыков, совершенствуют в себе положительные черты личности. Регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к сложному, на протяжении всего периода обучения, в рамках дополнительной общеразвивающей программы обеспечивают ее **педагогическую целесообразность**.

Отличительная особенность программы заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также в возможности формировании активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

Создание данной программы обусловлено стремлением максимально эффективно реализовать потенциал детей.

Адресат программы. Программа разработана для занятий с обучающимися в возрасте от 5 до 18 лет. При зачислении детей в группы учитывается интерес ребенка и его родителей (законных представителей) к выбранному виду деятельности и предоставляется медицинское заключение об отсутствии противопоказаний.

Объем, этапы и уровни освоения программы представлены в следующей таблице:

№	Этапы обучения	Срок реализации	Кол-во час. в год	Уровень освоения
1	Обучающиеся усваивают необходимый минимум ключевых компетенций, необходимых для освоения программы на более высоком уровне	1 год обуч.	204 ч. (6 ч/нед)	ознакомительный (стартовый)
2		2 год обуч.	216 ч.	
3	Обучающиеся расширяют свой компетентностный набор в области изучения техники карате, дополняя его знаниями	3 год обуч.	(6 ч/нед)	базовый

Сроки освоения программы. Программа Секции карате рассчитана на 3 года обучения. Программа может быть дополнена исходя из опыта преподавателя, интересов и уровня подготовки обучающихся. Практические занятия составляют основную часть курса. В первый год воспитанник получает общую физическую подготовку, изучает отдельные элементы специальной физической подготовки и базовой техники, привыкает к распорядку дня и режиму тренировок. Второй и третий год обучения направлены на приобретение общей и специальной физической подготовки, базовой техники, основных элементов самообороны, простых приемов самообороны.

Форма обучения – **очная**.

Особенности организации образовательного процесса. Оптимальное количество обучающихся в группе – 10-15 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в период обучения. Группы формируются по возрастным характеристикам, состав групп – постоянный.

Режим занятий. Занятия в группах проводятся три раза в неделю по два академических часа (45 минут) с перерывом в 15 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: реализация оптимальных возможностей физического и духовно-нравственного развития обучающихся, разностороннего совершенствования двигательных способностей в единстве с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие **задачи:**

Образовательные:

- ознакомить воспитанников с историей и развитием карате и других видов единоборств,
- изучить базовую технику карате,
- совершенствовать общую физическую подготовку,
- обучить навыкам самообороны на базе карате,
- подготовить к спортивным соревнованиям.

Метапредметные:

- развить память, восприятие, внимание, быстроту мышления,
- развить способности взаимодействия в команде, поиск общих интересов, путей совместного преодоления трудностей,
- развить основные физические данные (реакции, скорости, силы, выносливости).

Личностные:

- воспитать уважение к старшим, чувство товарищества, ответственность за полученные навыки,
- формировать сильный характер, организованность, целеустремлённость, волю к победе, отстаивание личных и командных интересов
- приобщить к здоровому образу жизни, участию в общественной жизни,
- выявить задатки и способности учащихся, осуществить отбор одаренных детей.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность).

Обучение по данной программе обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом. Усилия педагога направлены на формирование у детей мировоззрения, на воспитание высокой нравственной культуры, на сохранение и укрепление здоровья детей. Оздоровительная направленность занятий карате заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

В секции карате предусмотрено создание условий для социального становления обучающихся. Это обеспечивается включением их в решение сложных проблем взаимоотношений, складывающихся в коллективе. Создается обстановка, при которой каждый ребенок ощущает сопричастность к решению важных задач, стоящих перед педагогом и воспитанниками. Через свое участие в решении проблем ребята вырабатывают качества, необходимые для преодоления сложностей социальной жизни. Совместное участие в мероприятиях, поездках, соревнованиях, сближает воспитанников, родителей, позволяя детям раскрыться в любых ситуациях.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первый год обучения

№	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Базовая техника	54	10	44	показательное выступление
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	94	10	84	контрольный норматив
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	54	10	44	показательное выступление
	Итого	204	32	172	

Требования к результатам освоения программы:

1. овладение знаниями и умениями, заложенными в содержание общеразвивающей программе за первый год обучения;
2. успешная сдача комплексов контрольных упражнений и тестов с целью определения результатов освоения программы;
3. участие в показательных выступлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ первый год обучения

1. Введение

Теория. Знакомство. Проведение инструктажа по технике безопасности. Краткая история карате.

2. Изучение базовой техники

Теория. Изучение упражнений. Правильное исполнение упражнений. Изучение основных правил базовых стоек и ударов.

Практика. Изучение базовых стоек. Изучение ударов руками. Изучение ударов ногами.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Изучение упражнений. Правильное исполнение упражнений. Изучение основных правил спортивных игр.

Практика. Обычная ходьба, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и т.д. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д. Упражнение без предметов, в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д. Упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Изучение упражнений. Правильное исполнение упражнений. Изучение основных правил специальной физической подготовки.

Практика. Растягивающие упражнения. Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д. Упражнения с элементами акробатики. Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо и т.д. Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д. Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. Тренировка на снарядах. Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами. Тренировка в парах. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом. Теория, в разделе СФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного карате, рукопашного боя, борьбы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН второй год обучения

№	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Базовая техника	54	10	44	показательное выступление
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	104	10	94	контрольный норматив
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	56	10	46	показательное выступление
	Итого	216	32	184	

Требования к результатам освоения программы:

1. овладение знаниями и умениями, заложенными в содержание общеразвивающей программе за второй год обучения;
2. успешная сдача комплексов контрольных упражнений и тестов с целью определения результатов освоения программы, с целью перевода на следующий год обучения;
3. участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ второй год обучения

1. Введение

Теория. Проведение инструктажа по технике безопасности. Обсуждение плана мероприятий на год.

2. Изучение базовой техники

Теория. Изучение упражнений. Правильное исполнение упражнений. Изучение основных правил базовых стоек и ударов.

Практика. Изучение базовых стоек. Изучение ударов руками. Изучение блоков руками. Изучение ударов ногами. Изучение и отработка комбинаций. Изучение традиционных комплексов (ката).

3. Общая физическая подготовка

Теория. Изучение упражнений. Правильное исполнение упражнений. Изучение основных правил спортивных игр.

Практика. Обычная ходьба, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и т.д. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д. Упражнение без предметов (ОРУ - общеразвивающие упражнения) в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых,

голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и спины, прыжки и т.д. Упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Изучение упражнений. Правильное исполнение упражнений. Изучение правил спортивного карате, рукопашного боя, борьбы.

Практика. Растягивающие упражнения. Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д. Упражнения с элементами акробатики. Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо и т.д. Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д. Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. Тренировка на снарядах. Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами. Тренировка в парах. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН третий год обучения

№	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Базовая техника	54	10	44	показательное выступление
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	104	10	94	контрольный норматив
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	56	10	46	показательное выступление
	Итого	216	32	184	

Требования к результатам освоения программы:

1. овладение знаниями и умениями, заложенными в содержание общеразвивающей программе за третий год обучения;
2. успешная сдача комплексов контрольных упражнений и тестов с целью определения результатов освоения программы, с целью перевода на следующий год обучения;
3. участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ третий год обучения

1. Введение

Теория. Проведение инструктажа по ТБ. Обсуждение плана мероприятий на год.

2. Изучение базовой техники

Теория. Изучение упражнений. Правильное исполнение упражнений. Изучение основных правил базовых стоек и ударов.

Практика. Изучение базовых стоек. Изучение ударов руками. Изучение блоков руками. Изучение ударов ногами. Изучение и отработка комбинаций. Изучение традиционных комплексов (ката).

3. Общая физическая подготовка

Теория. Изучение упражнений. Правильное исполнение упражнений. Изучение основных правил спортивных игр.

Практика. Обычная ходьба, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д. Упражнения без предметов, в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д. Упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Изучение упражнений. Правильное исполнение упражнений. Изучение правил спортивного карате, рукопашного боя, борьбы.

Практика. Растягивающие упражнения. Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д. Упражнения с элементами акробатики. Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и т.д. Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д. Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. Тренировка на снарядах. Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами. Тренировка в парах. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к концу первого года обучения:

- знать: основные упражнения ОФП
- уметь: выполнять их.

Требования к концу второго года обучения:

- знать: базовую технику 10 кю.
- уметь: владеть простыми приемами самообороны, иметь удовлетворительный уровень физической подготовки

Требования к концу третьего года обучения:

- знать: базовую технику 9 кю;
- уметь: владеть техникой 10 кю, участвовать в соревнованиях на уровне секции, клуба.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2025	31.05.2026	34	204	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2025	31.05.2026	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2025	31.05.2026	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

- маты для занятий карате (татами) с покрышкой, размером не менее 12x12;
- груши боксерские или для карате (большие);
- перчатки снарядные;
- защитные накладки на руки;
- шлем защитный;
- накладки защитные на ноги;
- защитный жилет на грудь;
- скакалки;
- гантели (1,5 – 2,5 кг);
- резиновый эспандеры;
- макивары;
- мяч набивной;
- канат;
- скамейка;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником).

Информационное обеспечение программы составляют видеозаписи поединков и отдельных упражнений по карате. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Кадровое обеспечение программы реализуется педагогом дополнительного образования Годзишевским Александром Александровичем.

Методическое обеспечение программы.

Образовательный процесс организован в **очной форме**.

Для реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка игровых навыков учащегося, работа над совершенствованием техники);
- метод показа (показ педагогом боевых приемов);
- объяснительно-иллюстративный (педагог демонстрирует боевой момент и попутно объясняет);
- практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на развитие двигательных способностей;
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая при этом учащемуся разные варианты решения);
- частично-поисковый (учащийся участвует в поисках решения поставленной задачи);
- наблюдение, рефлексия, тестирование;
- репродуктивный метод (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод генерации идей (совместное решение какой-либо игровой проблемы).

Отдельно стоит выделить *спортивные методы*: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Также в процессе обучения используется метод самодиагностики, самоанализа, что позволяет обучающемуся самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Формы организации образовательного процесса. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создает хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Формы организации учебного занятия – тренировка, соревнование, показательные выступления, открытое занятие, встреча со спортсменами.

В реализации программы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной деятельности, коммуникативная технология обучения.

Весь комплекс используемых при реализации программы технологий можно условно разделить на:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса;

- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса;

- игровые технологии.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях и формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия в группах (основная форма занятий),
- тренировки по индивидуальному плану,
- технические семинары,
- участие в соревнованиях.

Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения.

Алгоритм учебного занятия.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития карате, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки по карате. На базе

общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Дидактические материалы:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы текущего и периодического контроля:

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых движений.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по многоборью (ката, кумитэ) и с элементами ОФП (прыжки, подтягивание, пресс...) в объединении во время каникул (осенние, новогодние и весенние).

Итоговый контроль проводится ежегодно в конце мая в виде итогового экзамена по карате.

Кроме того, о достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов учащегося – исполнению им упражнений,
- по повышению его уровня в исполнении упражнений (сила, скорость, устойчивость),
- по выступлению на соревнованиях.
- отслеживание результатов индивидуальной и коллективной деятельности учащихся.
- сдача нормативов ОФП;
- экзамен на пояс (кю тэст);
- учебно-тренировочные сборы;
- соревнования (секция, клуб, город, район, область и т.д.)

Нормативы ОФП

Нормативные упражнения	1 год	2 год	3 год
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	20	25
Приседания	20	30	40
Подтягивания на перекладине	1	2	3
Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	20	25	35
Прыжки на скакалке за 1 мин.	30	40	50
Бег 30 м. (сек.)	7,2	6,8	6,3
Бег 1000 м. мин	-	7	6
Бег 3000м. мин.	-	-	-

Формы подведения итогов реализации программы:

Контроль за усвоением программы обучающимися осуществляется в ходе выполнения контрольных нормативов и соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы Секции карате, кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и республиканских соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
---	---------------------------	--	---	---	---

1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	Изучение базовой техники	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.
3	Общая физическая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи	Вводный и итоговый тест
4	Специальная физическая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Бишоп, М. Окинавское карате: Учителя, стили, традиции и секретная техника школ воинского искусства / М. Бишоп. – М. : Фаир, 2001. – 253 с.
2. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин, З.И. Знаменская, Ю.Ф. Курамшин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры. Практический материал : учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.П. Кузьмичева. – М. : СпортАкадемпресс, 2002. – 279 с.
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – М. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Гогунев, Е.Н. Психология психического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
6. Ловрет, Ф.Д. Путь и сила / Ф.Д. Ловрет. – К. : София, 2013. – 284 с.
7. Киселев, Ю. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю. Киселев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
8. Литвинов, С.А. Традиционное карате. Правила соревнований / С.А. Литвинов. – М. : Советский спорт, 2003. – 120 с.
9. Микрюков, В.Ю. Карате : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Ю. Микрюков. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
10. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.
11. Мусаси, М. Книга пяти колец / М. Мусаси. – СПб. : Евразия, 2000. – 256 с.
12. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2009. – 863 с.
13. Ояма, М. Это карате / М. Ояма. – М. : Гранд, 2012. – 320 с.
14. Селуянов, В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
15. Солодков, А.С. Возрастная физиология : учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 187 с.
16. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология : учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 216 с.
17. Трусов, О.В. Шотокан Карате-До. К 1. Основные аспекты / О.В. Трусов. – К. : София, 2000. – 384 с.
18. Трусов, О.В. Шотокан Карате-До. К 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Карате-До с 9 КЮ по 3ДАН / О.В. Трусов. – К. : София, 2000. – 352 с.
19. Хаберзетцер, Р. Ко-будо / Р. Хаберзетцер. – М. : Модус, 2005. – 260 с.
20. Хассел, Р. Дж. Карате / Р.Дж. Хассел, Э. Отис. – М. : Астрель, 2013. – 316 с.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 480 с.

для обучающихся и родителей:

1. Ояма, М. Это карате / М. Ояма. – М. : Гранд, 2012. – 320 с.
2. Цвелёв, С. Путь карате / С. Цвелёв. – М. : Кобриз, 2000. – 265 с.
3. Хаберзетцер, Р. Ко-будо / Р. Хаберзетцер. – М. : Модус, 2005. – 260 с.
4. Киселев, Ю. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю. Киселев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.

перечень аудиовизуальных средств:

1. Академия единоборств [2014, Карате сётокан, TVRip, RUS].
2. Карате сётокан: Базовая техника и ката [2007 г., Карате сётокан, DVD5].

3. Основы карате Шотокан/Shotokan Basics with Frank Brennan [2003 г., карате Шотокан, VHSRip].
4. Уроки карате для детей (от 4 до 14 лет) [2014 г., VHSRip]

Интернет-ресурсы:

1. Super Karate [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://superkarate.ru/>
2. International Union Kakuto Rarate [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://koicombat.org/eng/index.html>
3. Karate [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://karate.by/>

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. Оценочные материалы деятельности.

Оценка физической подготовленности

Критерии определения уровня общей физической подготовки

Тесты	Что оценивается
1. Бег 30 м (20 м – у детей 7 лет) Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат.	Скоростные способности
2. Бег 30 м (20 м у детей 7 лет) из сложного положения – сидя спиной у направления движения, скрестив ноги и руки. Тест выполняется один раз.	Координационные способности
3. Ловля палки Тестирующий держит вертикальную палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется три раза. Учитывается лучший результат.	Быстрота реакции на движущийся объект и частично быстрота одиночного движения
3. Прыжок в длину с места толчком двух ног Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший результат.	Скоростно-силовые способности
5. Прыжок вверх с места толчком двух ног Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить теннисисту встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем занимающийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять три раза. Учитывается лучший результат.	Скоростно-силовые способности
6. Метание набивного мяча Метание выполняется движением подачи три раза теннисным мячом. В зачет идет лучший результат.	Скоростно-силовые способности
7. «Челнок» Максимально быстро пробежать шесть раз (дети 7 лет четыре раза) восьми-метровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется один раз.	Выносливость

Нормативы СФП

№ п/п	Возраст Наименование	6-7 лет	
		М.	Д.
1			
2			
3			

4			
5			

Оценочная форма сформированности целевых ориентиров по направлению программы

Цель: выявить динамику уровня сформированности результатов по направленности программы у учащихся в течение учебного года.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, результаты участия в соревнованиях и показательных выступлениях

№	ФИ учащегося	Экипировка			Правила безопасности на занятиях, соревнованиях			Стойка каратиста			Техника ударов руками			Техника ударов ногами			Техника защиты от ударов руками и ногами		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И

«В» - входящая

«Т» - текущая

«И» - итоговая

Критерии оценки:

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний(2балла)	Низкий (1балл)
Экипировка	Знает все элементы и назначение экипировки, способен правильно подобрать их.	Знает все элементы и назначение экипировки, испытывает затруднения при их подборе.	Знает название элементов экипировки, испытывает затруднение при определении их назначения.
Правила безопасности на занятиях, соревнованиях	Знает и применяет в практической деятельности правила безопасности.	Знает правила безопасности, при применении в практической деятельности испытывает не большие затруднения.	При проведении занятий не соблюдает правила безопасности.
Стойка каратиста	Технически грамотно стоит в стойке, без затруднений применяет технику во время соревнований и тренировочных упражнений.	Технически грамотно стоит в стойке, затрудняется в выполнении стойки во время соревнований и тренировочных упражнений.	Испытывает затруднения при техническом исполнении стойки каратиста
Техника ударов руками	Знает и применяет в практической	Знает технику выполнения ударов	Знает технику выполнения ударов

	деятельности технику выполнения ударов руками.	руками, испытывает не большие затруднения при выполнении ударов руками.	руками, испытывает затруднения при выполнении ударов руками.
Техника ударов ногами	Знает и применяет в практической деятельности технику выполнения ударов ногами.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает не большие затруднения при выполнении ударов ногами.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает затруднения при выполнении ударов ногами.
Техника защиты от ударов руками и ногами.	Знает и применяет в практической деятельности технику защиты от ударов руками и ногами.	Знает технику защиты от ударов руками и ногами, испытывает не большие затруднения при применении в практической деятельности.	Знает технику защиты от ударов руками и ногами, испытывает затруднения при применении в практической деятельности.

Оценочная форма сформированности социально-нормативных характеристик

ФИ учащегося	Физическое развитие, владение основными и культурно-гигиеническими навыками	Любознательность, активность	Владение средствами общения и способам и взаимодействия со сверстниками и взрослыми	Соблюдение общепринятых норм и правил поведения	Способность решать интеллектуальные и личностные задачи	Первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе	Владение универсальными предпосылками учебной деятельности
	В Т И	В Т И	В Т И	В Т И	В Т И	В Т И	В Т И

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая

Критерии оценки:

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний(2балла)	Низкий (1балл)
Физическое развитие, владение основными культурно-гигиеническими навыками	сформированы основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость); сформирована потребность в двигательной активности; самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; соблюдает элементарные правила ЗОЖ	недостаточно сформированы основные физические качества; малая двигательная активность; неохотно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; знает, но не всегда	слабо развит физически; не активен; не выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; не соблюдает элементарные правила ЗОЖ

		соблюдает элементарные правила ЗОЖ	
Любознательность, активность	интересуется новым, неизвестным в окружающем мире; задает вопросы взрослому, любит экспериментировать, способен самостоятельно действовать; в случаях затруднений обращается за помощью к взрослому; принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе (задает вопросы, обращает внимание на ошибки сверстников и свои ошибки, предлагает свои варианты решения стоящих задач)	ребенок настроен на приобретение новых знаний, но не инициативен в общении, способен действовать по инструкции	пассивен, задания выполняет только под руководством педагога
Владение средствами общения и способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми	адекватно использует вербальные и невербальные средства общения; владеет диалогической речью; владеет конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве); способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации	проявляет вежливое отношение ко взрослым и сверстникам, проявляет себя только по обращению педагога, со сверстниками взаимодействует доброжелательно, но неактивно	на переменах не вступает в контакт с другими детьми, ограниченно взаимодействует со сверстниками, отказывается работать в паре с конкретными детьми
Соблюдение общепринятых норм и правил поведения	поведение преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо»; способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; соблюдает правила дорожного движения, правила поведения в общественных местах	знает правила поведения, технику безопасности, но не всегда соблюдает их	поведение не стабильное, не способен доводить начатое дело до конца

Способность решать интеллектуальные и личностные задачи	может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач, поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач; способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.	выполняет задание под руководством взрослого, необходима помощь в определении этапов деятельности, на замечания педагога реагирует адекватно, следует его совету	ребёнок пассивен на занятиях, задания выполняет только под руководством педагога
Первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе	имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; имеет представление о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях; имеет представление об обществе, его культурных ценностях, о государстве и принадлежности к нему, о мире	имеет неполное представление о семье, родственных отношениях, семейных традициях, об обществе, государстве и мире	не знает имена и отчества родителей и других членов семьи, свой адрес, не знает название города и столицы страны
Владение универсальными предпосылками учебной деятельности	умеет работать по правилу и по образцу; умеет слушать взрослого и выполнять его инструкции	при выполнении заданий и инструкций допускает ошибки	не может выполнить задание без посторонней помощи

3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы-конспекты лекций, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал) являются приложением к программе. Оригиналы материалов хранятся у педагога и используются в образовательном процессе.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности.

Тренировочное занятие состоит из четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Вводно-подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вращивание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).
- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.
- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для каждого вида спорта характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности. Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к

условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Воспитательное мероприятие

*«Спорт ребятам очень нужен,
мы со спортом очень дружим!»*



Цели:

Пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Задачи:

- Формировать чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания о видах спорта.

Форма: воспитательное мероприятие.

Методы и приемы:

- словесный;

- наглядный;
- практический;
- игровая форма;
- совместная деятельность учителя и обучающихся.

Участники: 2 команды, сформированные из обучающихся двух групп.

Ход мероприятия

Педагог:

Здравствуйте ребята! При встрече люди обычно говорят это слово. А что они желают друг другу, произнося, здравствуйте?

Действительно, говорить друг другу здравствуйте – это, значит, желать здоровья. Здоровье – это главная ценность в жизни человека.

Получен от природы дар –
 Не мяч и не воздушный шар
 Не глобус это, не арбуз –
 Здоровье. Очень хрупкий груз.
 Чтоб жизнь счастливую прожить,
 Здоровье нужно сохранить.

Педагог:

Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. Каковы же главные правила здорового образа жизни?



(Соблюдай чистоту, правильно питайся, сочетай труд и отдых, больше двигайся, не заводи вредных привычек).

Спорт, ребята, очень нужен,
 Мы со спортом очень дружим.
 Спорт - помощник!
 Спорт - здоровье!
 Спорт - игра!
 Физкульт - ура!

Педагог:

Считается, что своим происхождением слово спорт обязано старофранцузскому выражению «desport» (в переводе разгрузка после работы). Французская версия была заменена английской «sport». Довольно долго этим словом называли разнообразные формы отдыха и развлечений: и забавы, и семейные игры в города. Когда возродились Олимпиады, значение слова стало приближаться к современному.

Олимпийским играм уже более 100 лет. 115 лет назад, 6 апреля 1896 г., в Афинах открылись Первые Олимпийские игры. С этого момента современные олимпийские игры ведут свой отчет.

В главных спортивных соревнованиях на Земле принимают участие спортсмены всех стран, а значит всех континентов. Олимпийские игры – это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности.

Сегодня на нашем внеклассном мероприятии две команды. Ребята, готовы к соревнованию? Отлично!

I. Представление команд

Педагог:

Первое задание: необходимо представить свою команду.

(Команды по очереди представляют свою команду).

Молодцы! Все справились с заданием.

За каждый конкурс вы получите жетоны. В конце они суммируются, и по сумме определится команда победитель.

II. Конкурсы

1. Конкурс «Здоровье»

Педагог:

Следующее задание: нужно на каждую букву придумать и назвать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово вы получаете жетон.



З – здоровье, зарядка, закалка...

Д – диета, душ, диетолог...

О – отдых

Р – режим, ракетка, рюкзак...

В – вода, витамины...

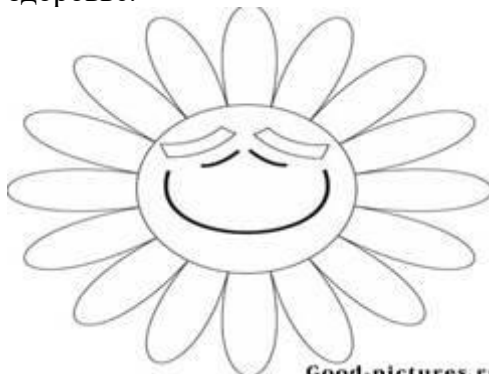
Е – еда

Молодцы! Все справились с заданием. А впереди нас ждёт следующее испытание.

2. Конкурс «Полезная привычка»

Педагог:

Перед каждой командой находится ромашка на каждом лепестке необходимо написать полезные советы для другой команды, которые помогут укрепить и сохранить здоровье.



Педагог:

Эти советы помогут вам формированию одной, самой нужной и необходимой человеку привычки – сохранять свое здоровье. Привычка – это поведение, ставшее обычным, постоянным.

А что мешает быть здоровым? (*вредные привычки, экология*)

Какие привычки мы называем вредными? (*которые приносят вред нашему здоровью*). Недаром есть такая поговорка: «Посеешь привычку – пожнешь характер,

посеешь характер – пожнешь судьбу».

3. Конкурс «Сила духа»

Педагог:

Следующее задание: представитель от каждой команды должен быстро надуть шар и его лопнуть.

Молодцы! И та, и другая команда справились с заданием.

4. Конкурс «Знатоки спорта»

Педагог:

Я приглашаю команды принять участие в интеллектуальном конкурсе «Знатоки спорта» (ответы принимаются от той команды, которая быстрее поднимает руку).

1. Назовите средства закаливания? (Солнце, воздух и вода.)
2. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах? (Нападающий.)
3. Какая эмблема была на [Олимпийских играх](#) в Москве? (Мишка.)
4. Как часто проводятся Олимпийские игры? (Через 4 года.)
5. Какой инвентарь необходим для игры в бадминтон? (Ракетка, волан.)
6. Где проводились первые Олимпийские игры? (В Греции.)
7. Как называют судью в боксе? (Рефери.)
8. Где проводились первые Олимпийские игры в России? (В Москве.)
9. Назовите девиз Олимпийских игр. (Быстрее, выше, сильнее.)
10. За применение на соревнованиях каких средств дисквалифицируются спортсмены? (за допинг).

Молодцы! Все справились с заданием.

5. Конкурс «Угадай-ка»

Педагог:

Один игрок из каждой команды с помощью пантомимы показывает зимний вид спорта, а остальные отгадывают.

Молодцы! И та, и другая команда справились с заданием.

6. Конкурс «Загадки»

Педагог:

Команды отгадывают загадки по теме «Зимние виды спорта» и получают жетон:



Две полоски на снегу

Оставляют на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной.

(Лыжи)

Льется речка – мы лежим,

Лед на речке – мы бежим.

(Коньки)

Про этот спорт

Я много слышал:

Воздушный акробат

На лыжах.

(Фристайл)

Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лежа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон.

Спорт зовётся ...

(Биатлон)

На льду танцует фигурист,

Кружится, как осенний лист.

Он исполняет пируэт,

Потом двойной тулуп... Ах, нет!

Не в шубе он, легко одет.

И вот на льду теперь дуэт.

Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется...

(Фигурное катание)

Вопрос не лёгкий у меня,

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По жёлобу съезжают?

(Бобслей)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Значит там игра –(Хоккей)

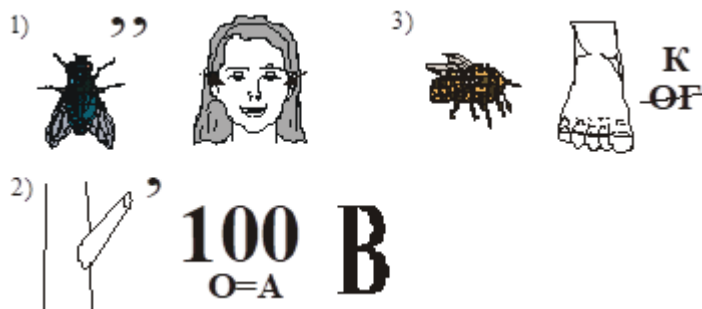
Молодцы, вы хорошо отгадываете загадки. Подружитесь с зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и веселыми.

Давайте посмотрим, справитесь ли вы со следующим заданием.

7. Конкурс «Ребусы»

Педагог:

У вас на листах ребусы, попытайтесь их разгадать.



Ответ: 1) мускулы; 2) осанка; 3) сустав.

8. Конкурс «Блицтурнир для капитанов»

Педагог:

А сейчас конкурс для капитанов. За каждый правильный ответ капитан получает жетон для своей команды. Слушайте внимательно!

Её просят лыжники. (Лыжню)

Предки кроссовок. (Кеды)

Летающий участник бадминтона. (Воланчик)

Ее должен взять прыгун. (Высоту)

В какой игре пользуются самым легким мячом? (Настольном теннисе)

Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» (стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт)

Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (символ дружбы пяти континентов)

Что такое паралимпийские игры? (игры для инвалидов и других людей с ограниченными возможностями).

Молодцы! Вы справились с заданием.

III. Подведение итогов.

Педагог:

Все ребята молодцы! Давайте подведем итог, необходимо подсчитать общее количество жетонов, заработанных каждой командой.

И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пусть спортивные дороги

Здоровьем наполнят ваши дни.

(Объявляются победители. Команды награждаются грамотами).

Педагог:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Так что будьте здоровы!

Провели мы состязанья
И желаем на прощанье
Всем здоровье укреплять
Мышцы крепче накачать.
Больше спортом заниматься!
И здоровыми остаться!

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого учебно-тренировочного занятия по каратэ

группа начальной подготовки

Выполнил: тренер-преподаватель МОУДОД ЦДТ Годзишевский А.А.

Возраст обучающихся: – 7-10 лет, количество обучающихся 20

Классификация урока: «систематизация знаний», длительность 45 минут.

Тема: Базовая техника для сдачи на пояса

Цель: Закрепить базовую технику кихон, иппон, ренраку, ката

Общие задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- развитие физических способностей для освоения техники каратэ;
- развитие координации движений, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

2. Образовательные задачи:

- обучить принципам и методам техники восточных единоборств;
- обучить методам изменения тренировочных нагрузок;
- научить двигаться ритмично, красиво и технически грамотно.

3. Воспитательные:

- выработать дисциплинированность и трудолюбие;
- научить основным навыкам работы в команде.

Задачи по теме занятия:

1. Стойки: сэй-дати, фудо-дати, дзенкуцу-дати, утихатидзи-дати
2. сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан) сэйкэн ой – цуки (дзедан, тюдан, гэдан)
3. Блоки: сэйкэн дзедан уке, сэйкэн маэ гедан-барай.
4. Удары ногами: хидза гаммэн – гэри, кин-гэри.
5. Иппон кумитэ
6. Атака 1: -сэйкэн ой – цуки дзедан. Защита и контратака-сэйкэн дзедан-уки, кин-гэри
7. Атака 2 сэйкэн ой цуки тюдан. Защита и контратака-сэйкэн маэ гедан-барай, хидза-гэри
8. Ката: Тайкеку сон ити

Примечание: Ученики должны выполнять технику на месте в стойке фудо-дати и техника в перемещении в стойке дзенкуцу – дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения

10 –отжиманий на сэйкэн

20-подъемов туловища

4 упражнения в одном растягивающем упражнении

Используемый инвентарь: протекторы на кисти и ноги.

Используемая терминология: Японская терминология:

«Отогай ни рэй!» - взаимный поклон, «ОСС!» - знак понимания

ката – бесконтактный поединок без партнёра;

гедан-барай - блок, защита нижнего уровня;

тайкиоку сонно ити – название бесконтактного поединка без партнёра, ученическое ката;

кихон на 10 кю – удары руками и ногами стоя на месте на прямых ногах в стойке фудо-дачи;

фудо-дачи – стойка на месте на прямых ногах, ширина стойки – ширина бёдер;

стойка дзенкуцу-дачи – позиция упора на переднюю ногу;

ой-цуки – прямой удар рукой в стойке дзенкуцу-дачи, с поворотом бёдер, рука одноимённая с ногой (нога правая - рука правая и наоборот);

сейкэн дзедан уке, верхний блок, защита от удара в голову;

сейкэн маэ гедан-барай.– нижний блок, защита от удара в средний и нижний уровень;

ой-цуки – прямой удар рукой в движении в стойке дзенкуцу-дачи, где рука одноимённая с ногой (нога правая - рука правая и наоборот);

Ход урока (тренировки):

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть: (10 минут) Построение, приветствие Организационный момент	2 мин	Построение в одну линию, взаимный поклон «Отагай-ни-рэй!». «ОСС!» Этикет: 1. При входе в спортивный зал обязательное приветствие. 2. Уважительное отношение к месту, в котором проходят занятия: - поддержание дисциплины в зале до занятия и во время его проведения. 4. Обучающийся должен быть аккуратным и приходить в форме для занятий «кимоно». 5. Обучающийся должен быть внимательным, уметь слушать педагога (тренера). 6. При перемещении в зале и при выполнении упражнений должен уметь соблюдать дистанцию, чтобы не задеть товарища. 7. Ребята должны уважительно относиться к старшим, помогать родителям, заботиться о младших, быть добрыми, смелыми, целеустремлёнными.

			8. Обучающиеся не должны пропускать занятия! Для мотивации смотрим видео-шоу приветствия: ЭОР 1 «Приступим к занятию!»
	Разминка: 1. Ходьба -на носках; -на внешней стороне стопы; -перекатом с пятки на носок 1. Бег вокруг зала -на носках; -перемещение боком приставным шагом: сначала правым плечом вперёд, потом левым, затем чередование – два раза левым, два раза правым; -чередование бега с подъёмом коленей (два раза) и бега с подъёмом пяток до ягодиц (два раза); -в медленном темпе, ходьба 3.Комплекс ОРУ Комплекс ОРУ: · И.п.: стойка - ноги врозь, руки на поясе. 1,2-поворот головы вправо, влево; 3,4-наклоны головы вперед, назад; · Повороты коленей в наклоне вперёд - положение ноги вместе (по 10 раз в одну и др. стороны) и ноги врозь (10 раз внутрь, 10 раз наружу); · Приседания при наклонном положении корпуса, руки на коленях («быстрые приседания»); · «Наклоны корпуса в стороны» И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо;	8 мин.	«В обход налево шагом марш!» «Руки вверх» «Руки к плечам» «Руки на пояс» Вдох носом, выдох ртом!» «Руки работают вдоль туловища, спина прямая!» «Вдох носом, выдох ртом! Успокаиваем дыхание». «Наклониться, руки держим на коленях!»

2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.; · «Наклоны к ногам в положении сидя». И.п.: ноги вместе, наклон корпусом к ногам, задержка в исходном положении на 10 сек. И.п.: ноги в стороны. · Отжимания И.п.: упор лёжа 1- упор на ладонях, 10 отжиманий 2- упор на пальцах - 10 секунд, упор на ладонях, 10 отжиманий, 3- упор на обратных сторонах ладоней- 10 секунд, упор на ладонях, 10 отжиманий		«Ноги в коленях прямые, наклоняемся только туловищем!» «Все сели. Ноги вместе. Наклон к ногам. Колени не сгибать». «Наклон к одной ноге, посередине, к другой ноге». «Корпус прямо, голову, живот вниз не опускать».
Основная часть: (35 мин) 1. Стойки:ей-дати,фудо-дати, 1.сэйкэн моротэ-цуки дзедан 10раз 2. сейкэн моротэ цуки-тюдан 10 раз 3. секэн моротэ цуки –гэдан 10 раз 4. сейкэн ой –цуки дзедан 10 раз 5.Сейкэн ой цуки тюдан 10 раз 6.Сейкэн ой цуки гэдан 10 раз 7. Сейкэн дзедан уке 10 раз 8.Сейкэн маэ гедан-барай.10 раз 9.Хидза гаммэн –гэри 10 раз 10. Кин-гэри.10 раз 2. Дзенкуцу-дати,утихатидзи-дати 1.сэйкэн моротэ-цуки дзедан 2. сейкэн моротэ цуки-тюдан 3. секэн моротэ цуки –гэдан 4. сейкэн ой –цуки дзедан 5.Сейкэн ой цуки тюдан 6.Сейкэн ой цуки гэдан 7. Сейкэн дзедан уке 8.Сейкэн маэ гедан-барай 9.Хидза гаммэн –гэри 10. Кин-гэри. Все удары делаем в перемещении 3 шага в стойке дзенкуцу-дати. Поворот в стойке дзенкуцу-дати с выполнением этого же удара 3.Иппон кумитэ	10 мин. 5 мин	«Стойка ноги на ширине бёдер», - показываю сам, - «Сначала делаем поворот корпуса без рук, пятки от пола не отрывать, поворачиваем в первую очередь бёдрами; делаем вместе, плечи расслабить; поворот не полный». «Упор на впереди стоящую ногу, не ставим ноги на одной линии». «Соблюдаем поворот бёдер (всё показываю сам), упор на впереди стоящую ногу, носок держать под коленом» «Делаем под счёт, сначала медленно, чувствуем каждое движение». Обратнo в режиме «Могорэ» «Теперь делаем каждое действие быстрее; упор на впереди стоящую ногу, сзади нога прямая, при развороте не поднимаемся». при развороте делаем сразу переход в стойку дзенкуцу дати, сразу оставляем вес на передней ноге»

	Атака 1:-сейкэн ой –цуки дзедан.Защита и контратака-сейкэн дзедан-уки,кин-гэри Атака 2 сейкэн ой цуки тюдан. Защита и контратака-сейкэн маэ гедан-барай,хидза-гэри Сначала атакует одна сторона, потом стороны меняются. 4. Ката Тайкеку сон ити Работаем сначала в режиме каждое движение на три счета, затем на два.Переходим на работу в режиме ос и как итог в режиме могорэ	10 мин. 5 мин	«Поддерживаем дистанцию вытянутой руки, ниже делаем выпад при ударе». Контроль за стойками, балансом, уровнем ударов, динамикой перемещения.
III	Заключительная часть: (13 мин) · На завершение занятия делаем упражнения ОФП: - лодочка (лёжа на полу лицом вниз); - самолётик; - мостик (прогиб спины); - отжимания с хлопками -крокодильчик (подпрыгивание на носочках и ладонях в положении упор лёжа, животом пола не касаться). Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	4 мин 1 мин	«В завершение давайте выполним ряд упражнений, сделаем упор лёжа, начали». «Молодцы! Дома повторить блок гедан-барай, поработать над ошибками. Похлопали друг другу. До свидания». ЭОР 3
		Итого: 45 минут	

3.3. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту		
1	Знакомство. Проведение инструктажа по технике безопасности. Краткая история карате.	2	сентябрь		Устный опрос	
2	Изучение упражнений	2	сентябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
3	Стили карате. Последовательность поясов и их значение	2	сентябрь		Устный опрос	
4	Анатомия и физиология человека	2	сентябрь		Устный опрос	
5	Гигиена, профилактика травм и заболеваний	2	сентябрь		Устный опрос	
6	Особенности дыхания при занятиях каратэ	2	сентябрь		Устный опрос	
	Итого за сентябрь	12				
1	Три психологических принципа	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
2	Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
3	Инвентарь, необходимый для организации и проведения соревнований. Жесты судей	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
4	Влияние	2	октябрь		демонстрация	

	физических упражнений на организм				изученного, показательные выступления	
5	Разогревающие упражнения	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
6	Упражнения для растяжения	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
7	Упражнения для развития равновесия	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
8	Упражнения для развития силы	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
9	Упражнения для развития выносливости	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
10	Упражнения для развития ловкости	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
11	Упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
12	Упражнения на концентрацию внимания	2	октябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за октябрь	24				
1	Знакомство с техникой ведения боя	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
2	Дистанция как понятие. Дистанция в бою	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
3	Дистанция как понятие. Дистанция в бою	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
4	Стойки (боевые, тренировочные)	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	

5	Стойки (боевые, тренировочные)	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
6	Разучивание стойки ожидания	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
7	Разучивание стойки ожидания	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
8	Разучивание боевой стойки	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
9	Разучивание боевой стойки	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
10	Отработка техники на месте	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
11	Отработка техники на месте	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
12	Отработка техники на месте	2	ноябрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за ноябрь	24				
1	Отработка техники на месте	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
2	Перемещение в стойках	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
3	Перемещение в стойках	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
4	Перемещение в стойках	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
5	Перемещение в стойках	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные	

					выступления	
6	Блоки	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
7	Блоки	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
8	Техника ударов руками	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
9	Постановка техники рук	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
10	Постановка техники рук	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
11	Базовая постановка удара руками	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
12	Базовая постановка удара руками	2	декабрь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за декабрь	24				
	Итого за I полугодие	84				
1	Базовая постановка удара руками	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
2	Прямые удары руками	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
3	Прямые удары руками	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
4	Боковые удары руками	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
5	Боковые удары руками	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	

6	Отработка на три шага	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
7	Отработка на три шага	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
8	Отработка на три шага	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
9	Перемещение в боевой стойке с ударами рук	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
10	Перемещение в боевой стойке с ударами рук	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
11	Отработка ударов по лапам	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
12	Отработка ударов по лапам	2	январь		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за январь	24				
1	Отработка ударов по лапам	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
2	Работа на мешках	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
3	Работа на мешках	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
4	Работа на мешках	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
5	Работа на мешках	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
6	Отработка связки ударов руками	2	февраль		демонстрация изученного, показательные	

					выступления	
7	Отработка связки ударов руками	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
8	Отработка связки ударов руками	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
9	Отработка связки ударов руками	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
10	Техника ударов ногами	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
11	Постановка техники ног	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
12	Постановка техники ног	2	февраль		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за февраль	24				
1	Постановка техники ног	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
2	Базовая постановка удара ногами	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
3	Базовая постановка удара ногами	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
4	Базовая постановка удара ногами	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
5	Базовая постановка удара ногами	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
6	Перемещение в боевой стойке с ударами ног	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
7	Перемещение в боевой стойке с	2	март		демонстрация изученного,	

	ударами ног				показательные выступления	
8	Перемещение в боевой стойке с ударами ног	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
9	Отработка ударов по лапам	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
10	Отработка ударов по лапам	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
11	Отработка ударов по лапам	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
12	Отработка ударов по лапам	2	март		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за март	24				
1	Работа на мешках	2	апрель		открытое занятие	
2	Работа на мешках	2	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
3	Работа на мешках	2	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
4	Работа на мешках	2	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
5	Связка ударов ногами	2	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
6	Связка ударов ногами	2	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
7	Связка ударов ногами	2	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
8	Игры как основа развития тактического	2	апрель		игра	

	мышления, смекалки, ловкости					
9	Игры с заданиями	2	апрель		игра	
10	Игры с заданиями	2	апрель		игра	
11	Работа на силу	2	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
12	Работа на скорость	2	апрель		демонстрация изученного, показательные выступления	
1	Итого за апрель	24				
	Набивка пресса	2	май		практика	
2	Отработка ударов на три шага	2	май		практика	
3	Отработка ударов на технику	2	май		практика	
4	Отработка блоков	2	май		практика	
5	Легкий спарринг	2	май		Показательные выступления	
6	Легкий спарринг	2	май		Показательные выступления	
7	Нормативы ОФП	2	май		сдача контрольных нормативов	
8	Нормативы СФП	2	май		сдача контрольных нормативов	
9	Показательные выступления обучающихся	2	май		демонстрация изученного, показательные выступления	
10	Показательные выступления обучающихся	2	май		демонстрация изученного, показательные выступления	
11	Показательные выступления обучающихся	2	май		демонстрация изученного, показательные выступления	
12	Подведение итогов занятий	2	май		демонстрация изученного, показательные выступления	
	Итого за май	24				
	Итого за II полугодие	120				
	Итого за год	204				

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «секция карате»

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заместителем директора по учебной работе (подпись)
1			

3.5. План воспитательной работы

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Секция «Карате» запланировано проведение следующих **воспитательных мероприятий**:

№ п/п	Наименование	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Отметка о выполнении
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях в секции	Беседа	сентябрь	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
2	День народного единства	Акция	ноябрь	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
3	Международный день инвалидов	Беседа	декабрь	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
4	Встречи со спортсменами г. Алушты	Беседа	декабрь.	ДЮСШ г. Алушты	
5	День воссоединения Крыма с Россией	Акция	март	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
6	Посещение и просмотр тренировочных занятий ведущих тренеров, спортивных мероприятий в течение года;	Беседа	апрель	Спортивный комплекс «Тренировочный центр спортивной подготовки сборных команд России Крымский»	
7	Беседа, посвященная 9 мая	Беседа	май	МОУ ДОД «ЦДТ» г. Алушта	
8	Туристические походы спортивно-оздоровительной направленности.	Экскурсия	май	По Маршруту	