

**Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

РЕКОМЕНДОВАНА
решением методического совета
МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
протокол № 1 от 07.09.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 07.09.2021 № 121/1-ОД

А.М. Кутимский

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Путь к совершенству»
(сётокан каратэ-до)
(ознакомительный уровень)**

Адресат программы: дети 7-17 лет
Срок реализации: 4 года
Направленность:
физкультурно-спортивная
Разработчик программы:
Дудка Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь к совершенству» составлена на основе многолетнего опыта работы разработчика программы по Сётокан каратэ-до

Нормативно-правовую базу разработки дополнительной общеразвивающей программы «Путь к совершенству» (сётокан каратэ-до)» составляют:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.

1.2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность

В современном мире восточные единоборства являются самым массовым видом спорта. Один из наиболее популярных видов борьбы – каратэ-до (путь невооруженной руки). Регулярно занимаясь каратэ, человек развивается физически и духовно, закаливает весь организм, совершенствует способность самообороны. Это красивый и мужественный вид спорта, раздвигающий границы нашего понимания боевых стилей не только как способов самозащиты. Занятия боевыми искусствами открывают перед молодым поколением пути к более полноценной и насыщенной жизни. Боевые искусства – это один из путей расширения собственных возможностей.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации, учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического и духовного развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости к трудностям, укрепления здоровья. Преимуществом этого направления учебно-воспитательной работы является возможность привлечения детей любого возраста к данным спортивным занятиям, доступность, очевидная эффективность и полезность не только для человека, но и для общества в целом.

В современном мире мы наблюдаем проявления агрессивности и озлобленности среди подростков. Безнадзорность, правонарушения и преступность несовершеннолетних – серьезные социально-педагогические проблемы. Особое место в профилактике асоциального поведения детей занимает организация досуга. В решении этих проблем одним из действенных средств и является воспитание и обучение детей каратэ-до. Данная программа своей идеей провозглашает снижение уровня агрессии.

Другим важным принципом постижения искусства каратэ-до является взаимоуважение. В жизнедеятельности, обучении, общении, ученик уважает Учителя, но и Учитель уважает ученика, младшие уважают старших, старшие - младших. Только избегая заносчивости, высокомерия, самовосхваления, пренебрежения к людям, можно двигаться по пути к совершенству.

Поскольку концепция каратэ предполагает совершенствование тела и духа, их четкую координацию, следует всегда помнить, что приоритет отдается духовному развитию, а физическое развитие находится на втором плане.

У молодых людей в процессе подготовки воспитывается уверенность в себе, в своих силах, в своих возможностях, проявляется чувство твердого духа, самостоятельность, уменьшается зависимость от чужого влияния и открывается широкое поле для самосовершенствования.

Обучение и воспитание молодого поколения средствами каратэ-до можно рассматривать как здоровьесберегающую технологию, ориентирующую детей и подростков, юношей и девушек на здоровый образ жизни. Молодые люди в процессе занятий каратэ-до обучаются методикам укрепления своего здоровья. У них формируется негативное отношение к вредным привычкам (курению, алкоголю, токсикомании, наркомании). Реализуя спортивно-оздоровительную функцию, программа по каратэ-до призвана пропагандировать здоровый образ жизни, развивать систему профилактики и коррекции здоровья.

Занятия по каратэ-до могут в значительной степени восполнять недостаток движения, так как современные школьники ведут малоподвижный образ жизни, помогут повысить работоспособность детского организма и снять умственное переутомление.

Показ значимости здорового образа жизни, общение с выдающимися спортсменами, тренерами, пример спортивных достижений ровесников, участие в разнообразных спортивных праздниках и соревнованиях – все это будет способствовать раскрытию предназначений личности человека как создателя, человека культуры, человека, устремленного к духовно-нравственным идеалам и ценностям.

Программа по каратэ-до включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность ребенку добиться отличных показателей не только по физической культуре и спорту, но и формировать такие качества личности, как дисциплинированность, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта, творческое воображение и другие. Основная роль занятий строится на основе:

- проявление благородства и исключение жестокости;
- уважение к людям и защита слабых;
- не использование своей силы и знаний во зло;
- отказа обучать людей с дурными намерениями;
- стремление к самосовершенствованию в течение всей жизни.

Благодаря систематическим занятиям, предусмотренным дополнительной общеразвивающей программы по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству», учащиеся укрепляют психическое и физическое здоровье, развивают специальную физическую и техническую подготовку, совершенствуют в себе качества личности, т.е. налицо ориентация на метапредметные и личностные результаты образования, что обеспечивает её (программы) педагогическую целесообразность.

1.4. Отличительные особенности программы

Уровень программы – ознакомительный.

Отличительной особенностью современной системы дополнительного образования является расширения спектра образовательных услуг, что отвечает изменению потребностей семьи и ребенка. Наряду с традиционными, появился целый ряд новых направлений и дисциплин. Одним из них является преподавание в образовательных учреждениях дополнительного образования детей боевых искусств детям и подросткам. По своему содержанию и направленности программа по сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» противостоит негативным тенденциям, распространенным в современном обществе, так как в её основе лежит комплексный подход к развитию личности ребёнка. Данный подход по сути своей основывается на единстве духовно-философской систем, этики, психотехнических методик, оздоровительной гимнастике и системы самозащиты. Занятиям каратэ-до с детьми придается личностно-значимый смысл, что и делает программу актуальной для системы дополнительного образования детей.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является

следующее:

- федерация «Сётокан каратэ-до интернешнл» выпускает программы обучения и квалификационных экзаменов по каратэ-до. В них делается упор на содержание психотехнических методик, которыми должен овладеть учащийся без учета психолого-педагогических особенностей ребенка;

- данная программа рассчитана на воспитание и обучение детей и подростков в пространстве дополнительного образования детей, а потому нацелена на создание условий для приобщения воспитанников к общечеловеческим ценностям, на обеспечение и профилактику асоциального поведения;

- программа имеет иной режим занятий, отличный от режима занятий в спортивных школах;

- основу педагогических технологий реализации программы составляют здоровье сберегающие, развивающие и игровые технологии.

При реализации программы используется деятельностный подход в обучении. Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических способностей, формирование позитивных жизненных ценностей у учащихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи:

Образовательные

1. Обучить:

- базовой технике каратэ-до как основе формирования потребности в регулярных занятиях спортом;

- способам профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья во время соревнований и в повседневной жизни.

2. Готовить к исполнению воинской обязанности, в том числе с применением полученных знаний и умений на занятиях каратэ (для юношей).

Развивающие

Развивать:

- способности оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;
- потребность к самообразованию, физическому самосовершенствованию.

Воспитательные

Способствовать воспитанию:

- мужества, выносливости, выдержки, решительности, самообладания;
- стремления к здоровому образу жизни;
- потребности к активной жизненной позиции;
- коммуникативной компетенции.

Задачи по годам обучения

1-ый год обучения

Воспитательные

Способствовать воспитанию:

- ценности здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие

Развивать:

- психологическую выдержку, стрессоустойчивость;
- физическую выносливость.

Образовательные

Познакомить:

- с историей и традициями единоборства сётокан каратэ-до;

- с техникой безопасности во время занятий в зале, соревнований, повседневной жизни;
- обучить базовой технике каратэ-до.

2-ой год обучения

Воспитательные

Продолжить работу над воспитанием:

- стремления к здоровому и безопасному образу жизни;
- выдержки, выносливости;
- представления о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Образовательные:

- познакомить учащихся с культурными традициями стран Юго-Восточной Азии;
- обучить технике каратэ-до, соответствующей ученическим уровням 6-й, 5-й кю.

Развивающие

Развивать у учащихся:

- потребность к самообразованию, физическому самосовершенствованию;
- навыки безопасности при работе с партнером, приемы первой помощи при травмах.

3-ий год обучения

Воспитательные

Продолжить работу над формированием:

- потребности к самообразованию, физическому самосовершенствованию;
- навыков здорового образа жизни;
- представления о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Развивающие

Развивать способности:

- оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях во время поединка;
- донести свою позицию до других.

Образовательные:

- познакомить с философией восточного единоборства сётокан каратэ-до;
- отработать технику безопасности при проведении соревнований;
- обучить технике каратэ-до, соответствующей ученическому уровню 4-й и 3-й кю.

4-ый год обучения

Воспитательные

Способствовать воспитанию и формированию:

- потребности к активной жизненной позиции, в т.ч. инициативы и ответственности при подготовке к соревнованию, готовность и способность к самосовершенствованию;
- выносливости, выдержки, самообладания;
- установок на безопасный, здоровый образ жизни.

Развивающие

Развивать:

- умение самостоятельно определять цели своего физического развития;
- способность самостоятельно планировать стратегию и тактику поединка;

- представления о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Образовательные

Обучить:

- технике каратэ-до, соответствующей ученическому уровню программы 2-го кю (кихон, дзю-иппон кумитэ, ката 1-5 Хейаны, Бассай Дай, Канку Дай).

Формировать:

- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Планируемые результаты соответствуют цели и задачам: у учащихся формируются вышеуказанные знания, умения и навыки. Планируемые результаты представлены в п.2.3 программы.

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 17 лет.

Формирование групп происходит по возрастному принципу по степени подготовленности (освоения уровней квалификации), а также допускаются смешанные группы, расписание занятий, которых наиболее подходящее учащимся (например, в утренние часы, для занимающихся во 2-ю смену в школе).

Содержание программы позволяет учитывать возрастные и психологические особенности детей. В возрасте 7 лет у ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность и самостоятельность в решении социальных и бытовых задач. Так же возникает критическое отношение к оценке взрослого и сверстника, что помогает ребенку оценивать самого себя. Физическая нагрузка, высокий уровень дисциплины и сосредоточение - необходимые элементы в воспитании подрастающей личности.

У детей среднего школьного возраста на первый план выступает общение со сверстниками, их оценки и ценности. Они склонны завышать свои возможности, оправдывать свои проступки.

В отношениях с подростками необходимо, прежде всего, проявлять максимум терпения и понимания. Подросток может самостоятельно организовать свое внимание, память, мышление, воображение.

Условия приема детей, система набора в группы: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.7. Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 4 года, 36 месяцев, 144 недели, реализуется с 10.09.2021. по 31.05.2022.

1.8. Форма обучения

Очная.

1.9. Режим занятий

Периодичность занятий: 4 часа в неделю для первого года обучения и 6 часов в неделю для остальных групп:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа (4 часа в неделю, 144 часа в год);

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа (6 часов, 216 часов в год);

3 год обучения – 3 раз в неделю по 2 учебных часа (6 часов, 216 часов в год);
4 год обучения – 3 раз в неделю по 2 учебных часа (6 часов, 216 часов в год);
Академический час 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Образовательная деятельность организована в традиционной форме групповых занятий с учетом индивидуальных особенностей детей.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки (один год обучения);
- учебно-тренировочный (2-й и 3-й года обучения);
- спортивного совершенствования (4-й год обучения).

Каждый из этапов может рассматриваться, как отдельный блок программы освоения каратэ и иметь своих выпускников. Так, например, учащийся может успешно освоить программу 1-го года обучения (этап начальной подготовки) и быть выпущенным с квалификацией 9,8 или 7-го кю. Освоив второй этап (учебно-тренировочный) подготовки, а это ещё 2 года, учащийся может выпускаться с квалификацией 6,5,4 или 3-го кю, и наконец освоив 4-х годичный курс (этап спортивного совершенствования), учащийся может закончить изучение каратэ, получив при этом квалификацию 1-го кю (тёмно-коричневый пояс).

В случае отставания от программы, учащийся имеет возможность повторно осваивать один и тот же курс (блок программы), или после перерыва в занятиях 1 год и более, сдать квалификационный экзамен и перейти на тот или иной уровень, то есть быть зачисленным в соответствующую группу.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановке в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

Для создания развивающей образовательной среды на учебных занятиях используются интерактивные методы обучения: мастер-класс, конкурс, а также современные образовательные технологии: лично – ориентированная технология, развивающее обучение, проектная деятельность. Методическое обоснование программы представлено в п.3.4 программы.

В ходе реализации программы проводится входной и текущий контроль, итоговая аттестации. В начале реализации программы проводится входной контроль. Подробно контроль и аттестация представлены в п.3.3 программы. Оценочные материалы представлены в рабочих программах по каждому модулю. Формы контроля по разделу, темам.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1 Объём программы

Содержание программы 792 часа, из них:

- 1-й год обучения 144 ч.
- 2-й год обучения 216 ч.
- 3-й год обучения 216 ч.
- 4-й год обучения 216 ч.

**2.2. Содержание программы
1-ый год обучения**

№ п/п	Содержание программы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся
		Теория	Практика	Всего	
1 год обучения					
1.	Раздел 1. Теория. 6 часов				
1.1.	Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-До	4		4	
<p>Содержание темы: Основатель каратэ-до и его классического стиля Шотокан (сетокан) Гичин Фунакоши, биографические сведения о его жизни. Рост популярности каратэ в Японии, великие мастера. История восточных боевых искусств. Развитие школ по восточному единоборству в России. Каратэ Шотокан, Ушу, Айкидо, Каратэ киокушинкай. Комплекс моральных принципов. Психофизическая регуляция личности. Бусидó (яп. «путь воина») — кодекс самурая, свод правил, рекомендаций и норм поведения истинного воина в обществе, в бою и наедине с собой, воинская мужская философия и мораль, уходящая корнями в глубокую древность. <i>Бусидо</i>, возникшее изначально в виде принципов воина вообще, благодаря включенным в него этическим ценностям и уважению к искусствам в XII—XIII вв., с развитием класса самураев, как благородных воинов, срослось с ним и окончательно сформировалось в XVI—XVII вв. уже как кодекс самурайской этики.</p>					<p>Знакомятся с историей и традициями единоборства сётокан каратэ-до, принципами Буси-До</p>
1.2.	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.	2		2	
<p>Содержание темы: Единоборства сётокан каратэ-до всегда связаны с повышенным риском травматизма. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.</p>					<p>Знакомятся с правилами и мерами безопасности на занятиях и вне зала.</p>
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка. 42 часа				
2.1	Развитие гибкости		12	12	
<p>Содержание темы: Гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в тазобедренных суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, суставов ног. Контрольные измерения гибкости.</p>					<p>Выполняют упражнений для плечевых суставов, тазобедренных суставов и позвоночного столба. Выполняют разминочные упражнения, различные формы бега, упрощенные упражнения из</p>

					гимнастики для развития гибкости. Спортивные игры и эстафеты.
2.2.	Силовые упражнения		12	12	
Содержание темы: Сущность понятия «Силовые упражнения». Комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Основные принципы силовых упражнений. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.					Выполняют силовые упражнения.
2.3.	Упражнения на выносливость		10	10	
Содержание темы: Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.					Выполняют комплексы упражнений на выносливость.
2.4.	Страховки при падении		8	8	
Содержание темы: Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках.					Отрабатывают технику правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки.
3.	Раздел 3. Техническая подготовка. 80 часов				
3.1.	Кихон		30	30	
Содержание темы: 9 КЮ В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ – ЧУДАН, ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН, СОТО-УДЭ-УКЭ, УЧИ - УДЭ – УКЭ. В дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ В кибя-дачи ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ 8 КЮ в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН. ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН. АГЭ-УКЭ СОТО - УДЭ – УКЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи ЙОКО - ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ кэкоми 7 КЮ -в дзенкуцу-дачи: - ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН - ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН. - АГЭ - УКЭ, ГЯКУ - ЦУКИ -ЧУДАН. - СОТО - УДЭ - УКЭ, ГЯКУ -ЦУКИ - ЧУДАН. - УЧИ - УДЭ - УКЭ, ГЯКУ -ЦУКИ-ЧУДАН. - ГЭДАН - БАРАЙ, ГЯКУ -ЦУКИ-ЧУДАН. - СЮТО - УКЭ - МАЭ - ГЭРИ - МАВАСИ-ГЭРИ - ЙОКО - ГЭРИ КЕАГЭ - ЙОКО - ГЭРИ КЭКОМИ					Осваивают технику КИХОНа. на 9 и 8 кю.
3.2.	Кумитэ		20	20	
Содержание темы: 9 КЮ. Гохон Кумитэ 2 варианта. Под счёт экзаменатора. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН					Освоение техники защиты в движении назад

<p>УКЭ: на 5-й шаг поле блока контратака ГИЯКУ-ЦУКИ ТОРИ:ДЗЮН-ЦУКИ чудан 5 раз - УКЭ:уходит с блоком СОТО-УКЕ и на 5-й раз после блока сото-уке удар ГЯКУ - ЦУКИ –чудан</p> <p>8КЮ Гохон кумитэ 2 варианта. Так же ,как на 9 ку,но без счёта экзаменатора.</p> <p>7КЮ Санбон - кумитэ 2 варианта - ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами ДЗЮН - ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН, МАЭ - ГЭРИ УКЕ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ -УКЭ, СОТО - УДЭ - УКЭ, ГЭДАН -БАРАЙ и контратакует ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН. ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН, ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН, МАЭ – ГЭРИ. УКЕ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ -УКЭ, УЧИ - УДЭ - УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ и контратакует КИЗАМИ-ДЗЁДАН,ГЯКУ-ЧУДАН.</p>					
3.3.	КАТА		30	30	
<p>Содержание темы: КАТА ХЭИАН СЕДАН 9 КЮ. КАТА 8КЮ ХЭИАН СЕДАН 7КЮ 1. ХЭИАН СЕДАН, 2. ХЭИАН НИДАН.</p>					Освоение техники КАТА
4.	Раздел 4. Участие в соревнованиях. 14 часов				
4.1.	Упражнения по соревновательной технике		12	12	
<p>Содержание темы: Комплекс соревновательных упражнений. Комплекс соревновательных упражнений Кумитэ. Комплекс соревновательных упражнений Ката.</p>					Готовятся к соревнованиям
4.2.	Подготовка к показательным выступлениям		2	2	
5.	Раздел 5. Итоговое занятие				
	Промежуточная аттестация.		2	2	Экзамен. Мониторинг. Соревнования.
<p>Содержание темы: Учатся быть собранными и уверенными перед судьями и зрителями Проверка освоения техники КИХОА. КАТ, КИХОА-ГОХОА кумитэ на 9, 8 и 7 кю. Сдача квалификационного экзамена на ученический уровень КЮ Показательные выступления по Каратэ-до.</p>					
	Итого	6	138	144	
2 год обучения					
1.	Раздел 1. Теория. 6 часов				
1.1.	Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	4		4	
Содержание темы:					Знакомятся с боевыми

Боевые искусства Юго-Восточной Азии. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии.				искусствами Юго-Восточной Азии, культурными традициями стран Юго-Восточной Азии	
1.2.	Техника безопасности	2		2	
Содержание темы: Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах.				Знакомятся с техникой безопасности при работе с партнером, с приемами первой помощи при травмах.	
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка. 46 часов				
2.1.	Развитие гибкости		14	14	
Содержание темы: Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости.				Выполняют упражнений для плечевых суставов, тазобедренных суставов и позвоночного столба. Выполняют разминочные упражнения, различные формы бега, упрощенные упражнения из гимнастики для развития гибкости. Спортивные игры и эстафеты.	
2.2.	Силовые упражнения		14	14	
Содержание темы: Силовые упражнения. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.				Выполняют силовые упражнения. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди.	
2.3.	Упражнения на выносливость		12	12	
Содержание темы: Выносливость. Бег, прыжки, игры.				Выполняют комплексы упражнений на выносливость.	
2.4.	Страховки при падении		6	6	
Содержание темы: Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках.				Отрабатывают технику правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки.	
3.	Раздел 3. Техническая подготовка. 130 часов				
3.1.	Кихон		40	40	
Содержание темы: 6 КЮ. - в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ-ЦУКИ - в дзенкуцу-дачи: ЧУДАН АГЭ - УКЭ, ГЯКУ – ЦУКИ - в дзенкуцу-дачи: ЧУДАН СОТО - УДЭ - УКЭ, ГЯКУ –ЦУКИ - в дзенкуцу-дачи: ЧУДАН УЧИ - УДЭ - УКЭ, ГЯКУ -ЦУКИ ЧУДАН - в дзенкуцу-дачи: ГЭДАН - БАРАЙ, ГЯКУ – ЦУКИ - в кокуцу - дачи: ЧУДАН СЮТО - УКЭ				Освоение техники КИХОН 6 КЮ, 5 КЮ	

<p>- в зенкуцу-дачи:МАЭ – ГЭРИ,МАВАСИ-ГЭРИ - в киба-дачи: ЙОКО - ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО - ГЭРИ КЭКИОМИ 5 КЮ -в дзенкуцу-дачи САНБОН - ЦУКИ №1: ДЗЮН - ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ - ЦУКИ - ОЙ - ЦУКИ ЧУДАН -в дзенкуцу-дачи САНБОН - ЦУКИ №2 ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН, ОЙ - ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН. -в дзенкуцу-дачи АГЭ - УКЭ, ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН. -в дзенкуцу-дачи СОТО - УДЭ - УКЭ, в киба-дачи ЭНПИ - УЧИ, УРАКЭН -в дзенкуцу-дачи УЧИ - УДЭ - УКЭ, КИЦАМИ - ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН. -в кокуцу-дачи СЮТО - УКЭ, в дзенкуцу-дачи НУКИТЭ -в дзенкуцу-дачи-гамаэ МАЭ - ГЭРИ (РЭН - ГЭРИ) ЧУДАН, ДЗЁДАН -в дзенкуцу-дачи МАВАСИ – ГЭРИ -в киба-дачи ЙОКО - ГЭРИ - КЕАГЭ, ЙОКО - ГЭРИ -КЭКОМИ</p>		50	50	
3.2. Кумитэ		50	50	
<p>Содержание темы: 6 КЮ Санбон - кумитэ 3 варианта - ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами: ДЗЮН - ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ - ГЭРИ. -уке: отступает дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ -УКЭ, СОТО - УГЭ - УКЭ, ГЭДАН -БАРАЙ и контратакует ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН. -ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами: ДЗЮН - ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ - ГЭРИ. -УКЭ: отступает дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ - УКЭ, УЧИ - УГЭ - УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН - БАРАЙ и контратакует ОЙ - ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН -ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага с разными ударами:, ДЗЮН_ЦУКИ ДЗЁДАН,ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ - ГЭРИ. -УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ УКЭ, МОРОТЭ УЧИ - УДЭ - УКЭ, СУКУИ -УКЭ и контратакует ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН в дзенкуцу-дачи. 5 КЮ КИХОН ИППОН КУМИТЭ - ТОРИ атакует в дзенкуцу-дачи ударом ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН ' -УКЭ защищается и контратакует: 5 вариантов КИХОН ИППОН КУМИТЭ при атаке дзёдан. -ТОРИ атакует ударом ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАН - УКЭ защищается и контратакует: 5 вариантов защиты при атаке</p>				<p>Освоение техники Кумитэ 6 КЮ, 5 КЮ</p>

<p>в чудан.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ТОРИ атакует МАЭ - ГЭРИ - УКЭ защищается и контратакует: 5 вариантов при атаке маэ - гэри. -ТОРИ атакует ЙОКО - ГЭРИ КЭКОМИ -УКЭ выполняет 3 варианта защиты и контратаки при атаке йоко - гэри кэкоми. -ТОРИ атакует МАВАСИ - ГЭРИ -УКЭ выполняет 3 варианта защиты и контратаки при атаке маваси - гэри. 					
3.3.	Ката		40	40	
<p>Содержание темы: 6 КЮ ХЭИАН СЕДАН 2. ХЭИАН НИДАН. 3. ХЭИАН САНДАН 5 КЮ 1. ХЭИАН СЕДАН. 2. ХЭИАН НИДАН 3. ХЭИАН САНДАН 4. ХЭИАН ЙОНДАН</p>					Освоение техники КАТА 6 КЮ, 5 КЮ
4.	Раздел 4. Участие в соревнованиях. 30 часов				
4.1.	Упражнения по соревновательной технике		28	28	
<p>Содержание темы: Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кихон 6КЮ, 5КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кумитэ 6КЮ, 5КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Ката 6КЮ, 5КЮ.</p>					Освоение комплекса соревновательных упражнений
4.2.	Подготовка к показательным выступлениям.		2	2	
5.	Итоговое занятие 4 часа.				
	Промежуточная аттестация.		4	4	Экзамен. Мониторинг. Соревнования.
<p>Содержание темы: Комплекс упражнений для показательных выступлений. Проверка освоения техники 5 и 6 КЮ и сдача квалификационного экзамена на соответствующий ученический уровень 6-й, 5-й кю, согласно аттестационным требованиям программы подготовки второго года обучения.</p>					
	Итого	6	210	216	
3 год обучения					
1.	Раздел 1. Теория. 10 часов				
1.1.	Философия и духовно-нравственные основы единоборства сётокан каратэ-до	8		8	
<p>Содержание темы: Философия и духовно-нравственные основы единоборства сётокан каратэ-до. Единоборство как средство подготовки защитников Родины</p>					Знакомятся с философией и духовно-нравственными основами единоборства сётокан каратэ-до.
1.2.	Техника безопасности во время спортивных	2		2	

	соревнований				
Содержание темы: Требования безопасности перед началом соревнований. Требования безопасности во время проведения соревнований. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании соревнований.					Знакомятся с техникой безопасности во время спортивных соревнований
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка. 48 часов				
2.1.	Упражнения на развитие гибкости		14	14	
Содержание темы: Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости.					Выполняют упражнений для плечевых суставов, тазобедренных суставов и позвоночного столба. Выполняют разминочные упражнения, различные формы бега, упрощенные упражнения из гимнастики для развития гибкости. Спортивные игры и эстафеты.
2.2.	Силовые упражнения		14	14	
Содержание темы: Силовые упражнения. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.					Выполняют силовые упражнения. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди.
2.3.	Упражнения на выносливость		12	12	
Содержание темы: Выносливость. Бег, прыжки, игры.					Выполняют комплексы упражнений на выносливость.
2.4.	Страховки при падении	1	7	8	
Содержание темы: Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках.					Отрабатывают технику правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки.
3.	Раздел 3. Техническая подготовка. 122 часа				
3.1.	Кихон		40	40	
Содержание темы: 4 КЮ - в дзенкуцу-дачи САНБОН - ЦУКИ - ДЗЮН - ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ - ЦУКИ, ОЙ- ЦУКИ ЧУДАН. - в дзенкуцу-дачи САНБОН - ЦУКИ ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН, ОЙ- ЦУКИ ДЗЁДАН,. ГЯКУ -ЦУКИ ЧУДАН. - в дзенкуцу-дачи АГЭ - УКЭ, ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН - в дзенкуцу-дачи СОТО-УДЭ - УКЭ, в кибя-дачи ЭНПИ - УЧИ, УРАКЭН. - в дзенкуцу-дачи УЧИ - УДЭ - УКЭ, КИЦАМИ -ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН. - в кокуцу-дачи СЮТО - УКЭ, в дзенкуцу дачи НУКИТЭ					Освоение техники 4КЮ, 3КЮ Кихон

<ul style="list-style-type: none"> - в дзенкуцу-дачи-гамаэ МАВАСИ - ГЭРИ - в кибэ-дачи ЙОКО - ГЭРИ - КЕАГЭ, ЙОКО - ГЭРИ - КЭКОМИ. <p>ЗКЮ</p> <ul style="list-style-type: none"> - в дзенкуцу-дачи: - ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАН - ГЯКУ - ЦУКИ ЧУДАН - СОТО-УДЭ-УКЭ - УЧИ - УДЭ - УКЭ - ГЭДАН - БАРАЙ -в кокуцу дачи -СЮТО-УКЭ - в дзенкуцу-дачи-камаэ - МАЭ - ГЭРИ - МАВАСИ-ГЭРИ - УСИРО - ГЭРИ МАЭ НИ -в кибэ-дачи - ЙОКО - ГЭРИ - КЕАГЭ - ЙОКО - ГЭРИ - КЭКОМИ 							
3.2.	Кумитэ		40	40			
<p>Содержание темы:</p> <p>4 КЮ КИХОН ИППОН КУМИТЭ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ТОРИ атакует в дзенкуцу-дачи ударом ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН -УКЭ защищается и контратакует: 5 вариантов КИХОН ИППОН КУМИТЭ при атаке дзёдан. -ТОРИ атакует ударом ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАН -УКЭ защищается и контратакует: 5 вариантов при атаке в чудан. -ТОРИ атакует МАЭ - ГЭРИ. -УКЭ защищается и контратакует: 5 вариантов при атаке маэ - гэри. -ТОРИ атакует ЙОКО - ГЭРИ - КЭКОМИ -УКЭ йоко - гэри - кэкоми. -УКЕ защищается тремя вариантами защиты при ударе кэкоми -ТОРИ атакует МАВАСИ – ГЭРИ -УКЭ выполняет 3 варианта защиты и контратаки при атаке маваси - гэри. <p>ЗКЮ КИХОН ИППОН КУМИТЭ (21 вариант)</p> <ul style="list-style-type: none"> -ТОРИ: ДЗЮН - ЦУКИ ДЗЁДАН -УКЭ: 5 вариантов -ТОРИ: ДЗЮН - ЦУКИ ЧУДАН -УКЭ: 5 вариантов -ТОРИ: МАЭ - ГЭРИ -УКЭ: 5 вариантов -ТОРИ: ЙОКО - ГЭРИ КЭКОМИ -УКЭ: 3 варианта -ТОРИ: МАВАСИ - ГЭРИ: -УКЭ: 3 варианта 					Освоение техники 4КЮ, 3КЮ Кумитэ		
3.3.	Ката	2	40	42			
<p>Содержание темы:</p> <p>4КЮ 1. ХЭИАН СЕДАН 2. ХЭЙАН НИДАН 3. ХЭИАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН 5. ХЭЙАН ГОДАН</p> <p>ЗКЮ 1.ХЭЙАН СЕДАН. 2.ХЭЙАН НИДАН 3.ХЭЙАН САДАН 4 ХЭЙАН ЙОДАН 5.ХЭЙАН ГОДАН 6.ТЭККИ СЕДАН</p>					Освоение техники 4КЮ, 3КЮ Ката		

4.	Раздел 4. Участие в соревнованиях. 30 часов				
4.1.	Упражнения по соревновательной технике	1	27	28	
Содержание темы: Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кихон 4КЮ, 3КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Кумитэ 4КЮ, 3КЮ. Комплекс соревновательных упражнений для обучения технике Ката 4КЮ, 3КЮ.					Освоение комплекса соревновательных упражнений
4.2.	Подготовка к показательным выступлениям.	1	1	2	
5.	Итоговое занятие. 6 часов.				
	Промежуточная аттестация.		6	6	Экзамен. Мониторинг. Соревнования.
Содержание темы: Комплекс упражнений для показательных выступлений. Проверка освоения техники 3 и 4 КЮ и подготовка и сдача квалификационного экзамена. Успешно сдавшие на 4-й и 3-й уровни кю, получают очередной пояс (синий пояс - 4-й кю, светло-коричневый - 3-й кю).					
	Итого	15	201	216	

4 год обучения

1.	Раздел 1. Теория и практика. 16 часов				
1.1.	Медитации и дыхательные гимнастики, применяемые в сётокан каратэ-до	4	10	14	
Содержание темы: Дыхательная медитативная гимнастика. Мысленное (медитативное) дыхание через энергетические каналы. Дыхательная гимнастика (система Ю. Хвана)					Знакомятся с феноменом «медитация». Освоение комплекса упражнений по дыхательной гимнастике
1.2.	Техника безопасности во время спортивных соревнований	1	1	2	
Содержание темы: Требования безопасности перед началом соревнований. Требования безопасности во время проведения соревнований. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании соревнований.					Знакомятся с техникой безопасности во время спортивных соревнований
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка. 44 часа				
2.1.	Упражнения на развитие гибкости		10	10	
Содержание темы: Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, тора и спины. Контрольные измерения гибкости.					Выполняют упражнения для плечевых суставов, тазобедренных суставов и позвоночного столба. Выполняют разминочные упражнения, различные формы бега, упрощенные упражнения из гимнастики для развития гибкости. Спортивные

					игры и эстафеты.
2.2.	Силовые упражнения		14	14	
Содержание темы: Силовые упражнения. Силовая подготовка с использованием отягощений (штанги, гантели)					Выполняют силовые упражнения. Силовая подготовка с использованием отягощений (штанги, гантели)
2.3.	Упражнения на выносливость		12	12	
Содержание темы: Выносливость. Бег, прыжки, игры.					Выполняют комплексы упражнений на выносливость.
2.4.	Страховки при падении		8	8	
Содержание темы: Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках.					Отрабатывают технику правильного падения с соблюдением страховки и само страховки.
3.	Раздел 3. Техническая подготовка. 120 часов				
3.1.	Кихон		40	40	
Содержание темы: 2 КЮ Выполняется в движении вперёд и назад по команде экзаменатора В дзенкуцу-дати: Мае-гери, дзюн-цуки Маваси-гери ,гяку-цуки Гяку-цуки, мае-гери, дзюн-цуки, гедан-барай. В дзенкуцу-дати камае: Мае-гери, маваси-гери Кицами йоко-гери кекоми, усиро-гери В кибя-дачи: Йоко-гери кеаге, йоко-гери кекоми. 1 КЮ Выполняется 5 раз в движении вперёд или назад в стойках денкуцу –дати,киба-дачи: В дзенкуцу камае: -мае-гери,дзюн-цуки -маваси-гери,гяку-цуки -гяку-цуки,мае-гери,дзюн-цуки,гедан-барай -мае-гери,маваси-гери -кицами йоко-гери кекоми,усиро-гери В кибя-дачи: -йоко-гери кеаге,йоко-гери кекоми					Осваивают техники 2КЮ, 1КЮ Кихон
3.2.	Кумитэ		40	40	
Содержание темы: 2 КЮ Дзю иппон кумитэ Тори атакует в камае: -дзюн-цуки дзёдан 2 раза -дзюн-цуки чудан 2 раза					Осваивают техники 2КЮ, 1КЮ Кумитэ

<p>-мае-кери 2 раза -йоко-гери кекоми 1 раз -маваси-гери 1 раз. Уже в камае выполняет варианты Дзю иппон кумите по своему выбору 1 КЮ Оба партнёра в свободной стойке камае Тори атакует с шагом вперёд по 1-му разу 1.Дзюн-цуки дзёдан.2.Дзюн-цуки чудан.3.Мае-гери.4.Йоко-гери кекоми.5.Маваси-гери.6.Усиро-гери.7.Кицами-цуки.8.Гяку-цуки. Уже выполняет варианты ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, сначала по своему выбору, а затем по номерам, указанным экзаменатором.</p>					
3.3.	Ката		40	40	
<p>Содержание темы: 2 КЮ Обязательные ката предыдущих ступеней: Хейан сёдан, Хейан нидан, Хейан сандан, Хейан йондан, Хейан годан, Тэкки сёдан. Свободные ката: Бассай-дай, Канку-дай. 1 КЮ Обязательные, по указанию экзаменатора: Хейан сёдан, Хейан нидан, Хейан сандан, Хейан йондан, Хейан годан, Тэкки сёдан Свободные ката по своему выбору из перечня: 1.Бассай-дай.2.Канку-дай.3.Энпи.4.Дзион</p>					<p>Осваивают техники 2КЮ, 1КЮ Ката</p>
4.	Раздел 4. Участие в соревнованиях. 30 часов				
4.1.	Подготовка к соревнованиям.		30	30	
<p>Содержание темы: Упражнения по соревновательной технике. Изучение правил соревнований по ката. Изучение правил соревнований по кумитэ.. Оценка действий по флажкам (кохаку) и баллы. Запрещённые приёмы и техники. Дисквалификация.</p>					<p>Осваивают тактики поединка. Разрабатывают тактики перехвата инициативы в поединке.</p>
5.	Итоговое занятие. 4 часа				
5.1.	Промежуточная аттестация.		4	4	Экзамен. Мониторинг. Соревнования.
<p>Содержание темы: Комплекс упражнений для показательных выступлений. Тактика поединка. Перехват инициативы. Техники показательных выступлений. Выполняют программу 2-го, 1-го кю (кихон, дзю- иппон кумитэ, ката 1-5 Хейаны, Бассай Дай, Канку Дай) и демонстрируют её на квалификационном экзамене.</p>					
	Итого	5	211	216	

2.3. Планируемые результаты

1 год обучения

Знания:

- об истории и традициях единоборства сётокан каратэ-до;
- техники безопасности во время занятий в зале, соревнований, повседневной жизни.

Умения и навыки:

- базовой техники каратэ-до.

2-ой год обучения

Знания:

- о культурных традициях стран Юго-Восточной Азии;
- основной терминологии по каратэ-до;
- о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического).

Умения и навыки:

- технику каратэ-до, соответствующей ученическим уровням 6-й, 5-й кю.

3-ий год обучения

Знания:

- философии восточного единоборства сётокан каратэ-до;
- техники безопасности при проведении соревнований;
- о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического);
- основной терминологии по каратэ-до.

Умения и навыки:

- техники каратэ-до, соответствующей ученическому уровню 4-й и 3-й кю.

4-ый год обучения

Знания:

- философии восточного единоборства;
- о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- специальной терминологии.

Умения и навыки:

- техники каратэ-до, соответствующей ученическому уровню программы 2-го кю (кихон, дзю-иппон кумитэ, ката 1-5 Хейаны, Бассай Дай, Канку Дай).

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1 год обучения					
1.	Раздел 1. Теория. 6 часов				
1.1.	Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-До	4		4	

1.2.	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.	2		2	
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка. 42 часа				
2.1.	Развитие гибкости		12	12	
2.2.	Силовые упражнения		12	12	
2.3.	Упражнения на выносливость		10	10	
2.4.	Страховки при падении		8	8	
3.	Раздел 3. Техническая подготовка. 80 часов				
3.1.	Кихон		30	30	
3.2.	Кумитэ		20	20	
3.3.	Ката		30	30	
4.	Раздел 4. Участие в соревнованиях. 14 часов				
4.1.	Упражнения по соревновательной технике		12	12	
4.2.	Подготовка к показательным выступлениям.		2	2	
5	Итоговое занятие. 2 часа				
5.1	Промежуточная аттестация Комплекс упражнений для показательных выступлений.		2	2	Экзамен. Соревнования.
	Итого	6	138	144	
2 год обучения					
1.	Раздел 1. Теория. 6 часов				
1.1.	Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии	4		4	
1.2.	Техника безопасности	2		2	
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка. 46 часов				
2.1.	Развитие гибкости		14	14	
2.2.	Силовые упражнения		14	14	
2.3.	Упражнения на выносливость		12	12	
2.4.	Страховки при падении		6	6	
3.	Раздел 3. Техническая подготовка. 130 часов				
3.1.	Кихон		40	40	
3.2.	Кумитэ		50	50	
3.3.	Ката		40	40	
4.	Раздел 4. Участие в соревнованиях. 30 часов				
4.1.	Упражнения по соревновательной технике		28	28	
4.2.	Подготовка к показательным выступлениям.		2	2	
5	Итоговое занятие. 4 часа				
5.1	Промежуточная аттестация. Комплекс упражнений для показательных выступлений.		4	4	Экзамен. Соревнования.
	Итого	6	210	216	
3 год обучения					

1.	Раздел 1. Теория. 10 часов				
1.1.	Философия и духовно-нравственные основы единоборства сётокан каратэ-до	8		8	
1.2.	Техника безопасности во время спортивных соревнований	2		2	
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка. 48 часов				
2.1.	Упражнения на развитие гибкости		14	14	
2.2.	Силовые упражнения		14	14	
2.3.	Упражнения на выносливость		12	12	
2.4.	Страховки при падении	1	7	8	
3.	Раздел 3. Техническая подготовка. 122 часа				
3.1.	Кихон		40	40	
3.2.	Кумитэ		40	40	
3.3.	Ката	2	40	42	
4.	Раздел 4. Участие в соревнованиях. 30 часов				
4.1.	Упражнения по соревновательной технике	1	27	28	
4.2.	Подготовка к показательным выступлениям.	1	1	2	
5	Итоговое занятие. 6 часов				
5.1	Промежуточная аттестация Комплекс упражнений для показательных выступлений		6	6	Экзамен. Соревнования.
	Итого	15	201	216	
4 год обучения					
1.	Раздел 1. Теория и практика. 16 часов				
1.1.	Медитации и дыхательные гимнастики, применяемые в сётокан каратэ-до	4	10	14	
1.2.	Техника безопасности во время спортивных соревнований	1	1	2	
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка. 46 часов				
2.1.	Упражнения на развитие гибкости		12	12	
2.2.	Силовые упражнения		14	14	
2.3.	Упражнения на выносливость		12	12	
2.4.	Страховки при падении		8	8	
3.	Раздел 3. Техническая подготовка. 120 часов				
3.1.	Кихон		40	40	
3.2.	Кумитэ		40	40	
3.3.	Ката		40	40	
4.	Раздел 4. Участие в соревнованиях. 30 часов				
4.1.	Подготовка к соревнованиям.		30	30	
5	Итоговое занятие. 4 часа				
5.1	Промежуточная аттестация Комплекс упражнений для показательных выступлений.		4	4	Экзамен. Соревнования.
	Итого	5	211	216	
	Итого	32	760	792	

3.2. Календарный учебный график

Гр.№ 1 и 2 1-го года обучения

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Всего часов	12	16	20	20	12	16	16	16	16
Промежуточная аттестация									Экзамен. Соревнования.
Объем	144 на 1 группу; на 2 группы -288 часов								

Гр.№ 3, 2 год обучения

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Всего часов	18	24	30	30	18	24	24	24	24
Промежуточная аттестация									Экзамен. Соревнования.
Объем	216 часов на 1 группу								

Гр.№ 4, 3 год обучения

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Всего часов	18	24	30	30	18	24	24	24	24
Промежуточная аттестация									Экзамен. Соревнования.
Объем	216 часов на 1 группу								

Гр.№ 5, 4 год обучения

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Всего часов	18	24	30	30	18	24	24	24	24
Итоговая аттестация									Экзамен. Соревнования
Объем	216 часов на 1 группу								

3.3. Формы аттестации. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входной контроль (сентябрь) – в начале реализации программы;
- текущий контроль – тематический контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточная аттестация (май) – после 1-го, 2-го, 3-го годов обучения;
- итоговый контроль (май, по завершению программы) – по завершению программы реализации программы, в конце 4-го года обучения.

Формы подведения итогов:

1. Контрольные занятия, отражающее освоение программы учащимися.
2. Аттестация с выдачей сертификата и присвоением соответствующих техническому уровню поясов.
3. Показательные выступления.

Соревнования

Текущая и промежуточная аттестации служат основным средством обеспечения в учебно-воспитательном процессе обратной связи между преподавателем и учащимся, необходимой для стимулирования работы учащихся и совершенствования методики преподавания.

Входной контроль – наблюдение за моделью поведения учащихся, его физическими способностями.

Текущая и промежуточная аттестации позволяют оценить совокупность знаний и умений, а также степень сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов.

Формы текущего и промежуточного контроля определяются учебным планом и настоящей программой.

Текущий контроль обеспечивает оценивание уровня освоения программы учащимися. Он может завершать как изучение всего объема учебного раздела программы, так и его частей, т.е. тем.

Формы текущего контроля

К формам текущего контроля относятся: собеседование, наблюдение, учебные поединки и др.

Промежуточная/итоговая аттестация учащихся – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения программы.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце учебного года, как результат освоения программы года обучения после 1-3-их годов обучения.

К формам **промежуточной/итоговой аттестации** относятся экзамен на ученический кю с ориентацией на международную программу Федерации SKIF, который состоит из теоретической и практической части; соревнование.

Для аттестации учащихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы разработаны фонды оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточного контроля.

Структура фонда оценочных средств, как правило, включает:

- перечень планируемых результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения общеразвивающей программы;
- описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- критерии оценки планируемых результатов.

1 год обучения - декабрь – проверка освоения техники КИХОНА. КАТ, КИХОН-ГОХОН кумитэ на 9, 8 кю. Сдача экзамена на ученический уровень КЮ; май – Проверка освоения техники КИХОНА. КАТ, КИХОН-ГОХОН кумитэ на 7 кю. Сдача экзамена на ученический уровень КЮ.

2 год обучения - декабрь – Проверка освоения техники 6 КЮ и сдача экзамена на соответствующий ученический уровень 6-й кю согласно аттестационным требованиям программы подготовки второго года обучения; май – Проверка освоения техники 5 КЮ и сдача экзамена на соответствующий ученический уровень 5-й кю согласно аттестационным требованиям программы подготовки второго года обучения.

3 год обучения – декабрь – Проверка освоения техники 4 КЮ и подготовка и сдача экзамена. Успешно сдавшие на 4-й уровни кю, получают очередной пояс (синий пояс - 4-й кю); май – Проверка освоения техники 3 КЮ и подготовка и сдача экзамена. Успешно сдавшие на 3-й уровни кю, получают очередной пояс (светло-коричневый - 3-й кю).

4 год обучения – декабрь – Выполняют программу 2-го кю (кихон, дзю-иппон кумитэ, ката 1-5 Хейаны, Бассай Дай, Канку Дай) и демонстрируют её на экзамене; май – Выполняют программу 1 -го кю (кихон, дзю-иппон кумитэ, ката 1-5 Хейаны, Бассай Дай, Канку Дай) и демонстрируют её на экзамене.

Оценочные материалы представлены: контрольными вопросами и типовыми заданиями для практических занятий проверки освоения техники; экзаменов. Качество обученности определяется способностью учащегося аттестоваться (сдать экзамен) от 9-го Кю (белый пояс) до 1-го Дана (первая ступень чёрного пояса) и выше. Итоговый рейтинг учащегося предусмотрен в последнем пункте его портфолио.

В качестве результатов промежуточной/итоговой аттестации у отдельных учащихся (участников соревнований) могут быть засчитаны результаты соревнований.

Оценочные материалы для определения уровня теоретической подготовки представлены в приложении 1 п.3.5.3.

Критерии оценки планируемых результатов в приложении 2 п.3.5.3.

Форма фиксации планируемых результатов – листы диагностики (приложение 3 п.3.5.3).

3.4. Методические материалы

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. Гуманизации жизнедеятельности и образования учащихся;
2. Природосообразности;
3. Взаимосвязи воспитания и обучения;
4. Уровневой дифференциации;
5. Содействие детям в освоении индивидуальной образовательной траектории.

В данной программе предусмотрено индивидуальное обучение для наиболее способных учащихся, а также, прошедших четырёх годичный курс освоения каратэ.

Индивидуальные занятия обеспечивают более углублённый подход к изучению боевого искусства сётокан каратэ более высокого технического уровня, способствуют полноценному раскрытию и формированию личности.

Педагогические технологии, реализуемые в образовательном процессе, предусмотрены следующие:

- *дифференцированного обучения* – групповое и индивидуальное обучение, работа с дошкольниками, одаренными детьми с учётом индивидуальных особенностей и способностей детей;

- *технология сотрудничества* – технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности игровые технологии; Особое внимание уделяется «групповым целям» и успеху всей группы, который может быть достигнут в результате самостоятельной работе каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими членами этой же группы при работе над темой, вопросом, подлежащим изучению. Поэтому задача каждого ребёнка состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, в том, чтобы познать что-то вместе, чтобы каждый член команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки и при этом, чтобы вся команда знала, чего достиг каждый.

- *технология развивающего обучения* - наличие у учащегося внутренних познавательных мотивов. Позиция учащегося как активного участника образовательной деятельности. Усвоение теории, способов учебной деятельности. Поиск и построение основных действий, овладение общими принципами выполнения творческой работы. Самодиагностика детьми своих действий.

Учебное занятие имеет гибкую структуру, включающую дискуссии, дидактические игры, самостоятельную деятельность учащихся, коллективный поиск на основе наблюдения, сравнения, группировки, классификации, выяснения закономерностей, самостоятельной формулировки выводов. Обучение направлено на развитие у детей умения мыслить, наблюдать, действовать практически. Развивающее обучение должно формировать у учащихся теоретическое мышление, то есть должно быть ориентировано не только на запоминание фактов, но и на понимание отношений и причинно-следственных связей между ними. В данном случае учащийся усваивает не столько знания вообще, а учится учиться в процессе формирования универсальных учебных действий, развития теоретического мышления, аналитических способностей, логики научного познания от абстрактного к конкретному

- *лично-ориентированная технология* - занятия ориентированы на личность ребенка, направлены на развитие физических способностей детей, учитывая возрастные и индивидуальные особенности – в центре внимания - личность ребёнка. Содержание, методы и приёмы лично-ориентированной технологии обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребёнка. В результате взаимодействия с образовательной средой учащийся приобретает опыт, рефлексивно трансформируемый им в умения и навыки. Усвоенные им способы деятельности, понимание смысла изучаемого материала, самоопределение относительно нее и личное информационное и “знаниевое” приращение ученика. Общее отрефлексированное знание учащегося включает в себя совокупность следующих компонентов:

- «знаю, что» (информация о содержании своего знания и незнания);
- «знаю, как» (информация об усвоенных действиях, относящихся к способам рождения, развития и преобразования знания);
- «знаю зачем» (понимание смысла информации и деятельности по ее получению);
- «знаю я» (самоопределение себя относительно данного знания и соответствующей информации).

Реализуется принцип: «я знаю – я умею».

Здоровьесберегающая деятельность – программа не содержит учебных перегрузок, все теоретические и практические задания выполняются в учебное время, использование данной технологии позволяет во время занятий чередовать различные виды деятельности, с перерывом на отдых.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальная;
- групповая;
- работа по подгруппам и др.

Формы проведения занятий: лекция, мастер-класс, практическое занятие, соревнование, тренинг, турнир, чемпионат, спарринг, поединок и др.

По количеству детей, участвующих в занятиях;

- групповые;
- индивидуальные (на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства);

По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Методические пособия, разработки

Дополнительная общеразвивающая программа по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» имеет учебно-методический комплекс, основу которого составляют **методические пособия:**

1. Иванов-Катанский, С. А. Базовая техника каратэ [Текст] / С. А. Иванов-Катанский. – М.: Фаир-пресс, 2012. – 544.
2. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст]: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Макарова, Г.А. Медицинский справочник тренера [Текст] / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2005. – 587 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры) / Л. П. Матвеев. – М. Физкультура и спорт, 1991. – 543.
5. Микрюков, В. Ю. Каратэ [Текст]: учебное пособие для студ. высших учебных заведений / В. Ю. Микрюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
6. Программа экзаменов по каратэ-до «Сётокан» [Текст]. Владивосток 2013.
7. Трусков, О. В. Шокотан. Каратэ-до. Книга I. Основные аспекты [Текст] / О. В. Трусков. – София, 2012. – 384 с.

3.5. Иные компоненты

3.5.1. Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе по сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки, лекционной (теоретической), практической и участие в соревнованиях обучающихся, предусмотренных учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Материально-техническое обеспечение включает: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, залы, открытые

площадки для тренировочных занятий, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, спортивным инвентарем. Для проведения занятий теоретического типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Каждый учащийся во время самостоятельной подготовки обеспечен рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Занятия по каратэ-до проводятся не только в залах, но и на открытых площадках, что в значительной мере способствует закаливанию детей.

Кроме тренировочных занятий, учащиеся принимают участие в соревнованиях, проводимых федерацией сётокан каратэ-до и другими федерациями, в том числе с выездом в другие города и страны, в показательных выступлениях, в интегрированных творческих воспитательных проектах, наиболее способные ученики посещают семинары, проводимые известными во всём мире мастерами. В каникулярное время обучающиеся имеют возможность потренироваться и отдохнуть в профильном лагере, где проводятся тренировки, итоговые занятия (аттестации), игровые программы и познавательные экскурсии.

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- спортзал (светлое, проветриваемое помещение с деревянным полом);
- раздевалка для мальчиков и девочек;
- душевые кабины (желательны).

Информационное обеспечение

1. Видео: Х.Канадзава, запись 2018 года. Учебное пособие по изучению ката.
2. Интернет-ресурсы (Дата обращения 25.05. – 26.07.2021):
 - Видеоматериалы по подготовке спортсменов к соревнованиям, обучающие видео, показательные выступления .[http:// s.k.i.f.jp.com/](http://s.k.i.f.jp.com/)).
 - Электронно-библиотечная система Znanium.com Адрес доступа: <http://znanium.com/>;
 - ЭБС «Издательство Лань», ООО «Издательство Лань». Адрес доступа: <http://e.lanbook.com/>;
 - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Адрес доступа: <http://window.edu.ru/>;
 - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Адрес доступа: <http://school-collection.edu.ru/>;
 - ЭБС «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «ELIBRARY.RU», ООО «РУНЭБ». Адрес доступа: <http://elibrary.ru/>.
3. Методическая (п.3.4) и специальная (п.3.5.2) литература

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» реализовывает Дудка Николай Николаевич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

3.5.2. Список литературы

Для педагога

1. Аксёнов, Э. Каратэ: От белого пояса к чёрному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты [Текст] / Э. Аксёнов. – М. : АСТ, 2007. – 196 с.
2. Маряшин, Ю. Е. Современное каратэ. Концептуальные вопросы [Текст] / Ю. Е. Маряшин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. 188. С.
3. Тедески Марк Искусство захватов [Текст] / Марк Тедески. – М.: Гранд-Фаир, 2007. 248 с.
4. Травников, А. И. Оперативное каратэ. Боевое моделирование в обучении рукопашному бою [Текст] / А. И. Травников. – Ростов н-Д.: «Феникс», 2006. – 192 с.

Для детей:

1. Гвоздев, С. А. Самураи. Путь меча [Текст] / С. А. Гвоздев. – Минск: Современное слово, 2001. 384 с.
2. Делки, Кейра Война самураев [Текст] / К. Делки. – М.: АСТ, 2009. – 576 с.
3. Логачев, А. Мечи Ямато [Текст]: цикл «Белый дракон» / А. Логачев. – СПб: Издательство «Крылов», 2006. 260 с.
4. Логачев, А. По лезвию катаны [Текст]: цикл «Белый дракон» / А. Логачев. – СПб: Издательство «Крылов», 2006. 260 с.
5. Отис, Э. Каратэ [Текст]: серия Шаг за шагом / Э. Отис, Дж. Хассел Рэндалл. – М.: Астрель, 2003. 316 с.
6. Петерсон Сюзан Линн Легенды о мастерах боевых искусств [Текст] / Сюзан Линн Петерсон. – М.: АСТ, 2005. 127 с.

Список литературы, использованный при написании программы

1. Андросова, Э. А. Экспертиза образовательных программ дополнительного образования детей [Текст] / Э. А. Андросова // Дополнительное образование. – 2004. – №1. – С.20-26.
2. Биджиев, С. В. Каратэ-до Сётокан [Текст] / С. В. Биджиев. – Минск: АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. 559 с.
3. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт. 143 с.
4. Буйлова, Л. Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова // Практика административной работы в школе. – 2004. – №4. – С.47-51.
5. Верхошанский, Ю. В. Каратэ-до (для продвинутых учеников и инструкторов.) [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – Черновцы: Золотой литавр, 1998. 123 с.
6. Горский, В. А. Рекомендации о порядке разработки и подготовки к сертификации образовательных программ ДОД [Текст] / В. А. Горский, Г. Н. Попова // Дополнительное образование. – 2005. – №2. – С.5-10.
7. Друзь, В. А. Спортивная тренировка и организм [Текст] / В. А. Друзь. – Киев: Здоровье, 1980. 124 с.
8. Жердочко, Р. В. Развитие гибкости спортсмена [Текст] / Р. В. Жердочко. – Киев: Здоровье, 1980.
9. Иванов-Катанский, С. А. Базовая техника каратэ [Текст] / С. А. Иванов-Катанский. – М.: Фаир-пресс, 2000. – 544 с.
10. Канадзава Хирокозу Ката (кн. 1,2) / Япония 1980.
11. Канадзава Хирокозу Кумитэ, кихон / SKI, Япония, 1982.
12. Накаяма, М. Динамика каратэ [Текст] / М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 304 с.
13. Программа экзаменов по каратэ-до «Сётокан» [Текст]. Владивосток 2013.

14. Пфлюгер, А. Шокотан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Пер. с нем Е. Гупало [Текст] / Пфлюгер. А – М.: ФАИР –ПРЕСС, 2002. – 352 с.
15. Трусов, О. В. Шокотан. Каратэ-до. Книга I. Основные аспекты [Текст] / О. В. Трусов. – София, 2012. – 384 с.
16. Фунакоши Гичин. Каратэ-до. Моё дело – моя жизнь. Токио, 1978.

3.5.3. Приложения (на электронном носителе)

Приложение 1. Оценочные материалы к теоретической подготовке для промежуточной и итоговой аттестации.

Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов.

Приложение 3. Листы диагностики планируемых результатов.

Приложение 4. Портфолио достижений учащегося.

3.5.4. Календарно-тематический план (на электронном носителе)