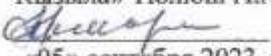


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
Департамент по образованию мэрии города Кызыла
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9 города Кызыла Республики Тыва»

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
(методического совета)
протокол № 01
«04» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зав.структурным
подразделением
ДО «Гимназия №9 города
Кызыла» Тюлош А.А.

«05» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
МБОУ «Гимназия №9
города Кызыла Республики
Тыва» Тамчай С.М.
Приказ №
«509» 2023 г.


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Каратэ-До Шотокан»
(наименование программы)

Направленность: Физкультурно-спортивная
(наименование направленности программы)

Уровень программы: Базовый

Срок освоения программы: 3 года

Возрастная категория учащихся: с 7 до 17 лет

Разработал:
Кыргыс Хуреш Хуракович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Кызыл, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	6
1.3. Учебно-тематический план.....	7
1.4. Содержание программы.....	10
1.5. Планируемые результаты.....	19
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	21
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Формы аттестации учащихся.....	22
2.4. Оценочные материалы.....	23
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	31
2.7. Список литературы.....	35
2.8. Приложения.....	35

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности обучения детей, на основе спортивного каратэ в системе дополнительного образования детей составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1) ФЗ «Об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

2) Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г»;

3) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по Дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;

4) Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5) Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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 (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

6) Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

7) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8) ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования»;

9) Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основной общеобразовательной программе, образовательной программе

профессионального обучения, дополнительной общеразвивающей программ».

Разработана на основе программы по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей, авторов Кутасова С.Е., Труфанова А.В., Хорохориной Т.В.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что процесс освоения воспитывает гражданские и патриотические чувства детей, открывает большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитания трудолюбия и морально - волевых качеств обучающихся.

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, которые впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и через посредство изучения эффективных систем единоборств. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья, духа, являются основополагающими факторами боевого искусства каратэ. Знание каратэ и самообороны предлагает формирование философского мировоззрения, духовной зрелости и чистоты, умственной полноценности, воображения, пластики, физических качеств и огромного терпения.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного, общефизического развития, овладения приёмами самозащиты (самообороны), психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Новизна и отличие данной программы, от программы, на базе которой она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В ней по-другому распределено учебно-календарное планирование, основное внимание уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе общеобразовательной гимназии. В неё добавлены здоровье - сберегающие, инновационные технологии, разделы прикладного рукопашного боя, основы национальной борьбы «Хуреш» и САМБО для более полного физического развития учащихся.

Уровень сложности – базовая.

Адресаты программы:

- Учебная программа рассчитана на 3 года. Возраст занимающихся составляет 7 – 17 лет.

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы и объем программы:

- учебных часов «Базового уровня» (начальная) группы – 6 часов, за год -216 ч.;

- учебных часов «Базового уровня» (средняя) группы – 6 часов, за год - 216 ч.

- учебных часов «Базового уровня» старшей группы – 6 часов, за год - 216 ч.

Общее количество недельной нагрузки часов составляет в трёх возрастных категориях (уровнях) -18 часов запланированных за весь период обучения и необходимых для освоения программы.

Особенности организации образовательного процесса:

- **формы реализации ДООП** – традиционная

Организационные формы обучения (групповые)

Режим занятий первого года обучения – 6 часа в неделю (216 часов в год). Для второго и третьего годов обучения 12 часов в неделю (432 часов в год). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для первого года обучения и 3 раза в неделю по 2 часа для второго и третьего годов обучения. Всего в неделю 18 часов.

Занятия детей в объединении проводятся по утверждённому расписанию, добавляются мероприятия в форме развлекательно-творческой деятельности

Занятия проводятся по расписанию:

Группа 1 Стартовый уровень	Понедельник - Среда - Пятница -	09:00 – 11:00 чч..	09:00 – 11:00 чч..	09:00 – 11:00 чч..
Группа 2 Базовый уровень	Понедельник - Среда - Пятница -	14:00 – 16:00 чч..	14:00 – 16:00 чч..	14:00 – 16:00 чч..
Группа 3 Продвинутый уровень	Понедельник - Среда - Пятница -	16:00 – 18:00 чч..	16:00 – 18:00 чч..	16:00 – 18:00 чч..

Количество занятий в неделю – 18 часов.

Продолжительность каникул.**Режим работы в каникулярное время**

Каникулярный период	Даты
Осенние каникулы	26, 27 октября 2023 г.
Зимние каникулы	2, 3 января 2024 г.
Весенние каникулы	27, 28 марта 2024 г.

1.2. **Цель:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий специальной физической подготовки и спортивным каратэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику каратэ и сформировать общую культуру движения;

Развивающие:

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники спортивного каратэ;
- развить волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и спортивному каратэ в частности;
- воспитать трудолюбие и патриотизм;
- привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.

1.3 Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля по аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I.	Общефизическая подготовка	20	2	18	
1.	УПРАЖНЕНИЯ: 1. Бег - бег с высоким подниманием колена; - бег с захлестом голени назад; - бег боком, приставными шагами (правый/левый); - бег спиной вперед (задом); - бег с зигзагом; - челночный бег.	20	2	18	Форма аттестационного контроля технической подготовки. Оценивается соответствии с критериями
2.	Специально-физическая подготовка	68	2	66	

	1. Прыжки: - прыжки вперёд приседом; - прыжки боком (правая/левая); - прыжки спиной вперёд(назад);	8	2	6	Минимальных квалификационных требований. Отлично – без ошибок. Хорошо – незначительные ошибки. Удовлетворительно – значительные ошибки.
	2. Кувырки: - кувырки согнувшись в колене, боком (правый/левый); - кувырки в полный рост, боком (правый/левый); - кувырки вперёд; кувырки спиной вперёд(назад);	12		12	
	3. Акробатические упражнения: - «Колесо», боком (правая/левая) - «Японские прыжки», на кулаках(вперёд); - Отжим от пола на кулаках;	10		10	
	4. Упражнения на суставы: - Упражнения на шейные позвонки; - Упражнения на грудной отдел позвоночника; - Упражнения на поясничный отдел позвоночника; - Упражнения на тазобедренный сустав; - Упражнения на коленный сустав; - Упражнения на голеностоп и пальцы	15		15	
	5. Упражнения на растяжку и эластичность мышц: - Наклон туловища к правой, левой ноге, вперёд, назад(ноги расставлены больше ширины плеч);	10		10	
	6. Упражнения на эластичность вращения тазобедренного сустава – прохождение «Мёртвой точки»; - Поперечная растяжка внутренних мышц ног; - Продольная растяжка мышц ног (задняя/передняя, боковая)	10 1,5 1,5		10 1,5 1,5	
	II. Техническая специальная подготовка	110	3	107	
1.	1. Дати-Вадза (техника выполнения стоек):	15	3	12	

<ul style="list-style-type: none"> - Дзенкуцу-дати (передняя наступательная стойка-фронтальная); - Кокуцу-дати (задняя оборонительная стойка); -Киба-дати (стойка позиции «Всадника»); 	15		15	
<p>2. Атэ-вадза (техника выполнения ударов руками):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чоку-цуки (прямые удары кулаком); - Ой-цуки (односторонний удар выпад); - Каги-цуки (короткий боковой удар в средний уровень); - Маваши-цуки (боковой удар в верхний/средний уровень); - Тэтцуй-учи (не прямой удар, сверху вниз). 	15		15	
<p>3. Уке-вадза (техника защиты-блоки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Аге-уке (восходящий блок – защита верхнего уровня); - Сото-уке (блок предплечьем, с наружи во внутрь - средний уровень); - Учи-уке (блок предплечьем, изнутри наружу–средний уровень); - Гедан-Барай-уке (рубящий блок – защита нижнего уровня) 	15		15	
<p>4. Гери-вадза (техника выполнения ударов ногами):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мае-гери (прямой удар ногой - чусоку); - Маваши-гери (круговой удар ногой); - Ёко-гери (удар ребром стопы) 	14		14	
<p>5. КИХОН (техника передвижений в стойках вперед, назад, в сторону с применением ударов, блоков в воздух)</p>	14		14	
<p>6. КАТА (формальные упражнения каратэ, против воображаемых 3-4 х противников)</p>	14		14	
<p>7. КУМИТЭ (спарринг/условный бой или в соревновательной интенсивности)</p>	8		8	
<p>8. Теория</p>			8	

Ш.	Спортивные мероприятия	18	2	16	
1.	1. Первенство г. Кызыла по каратэ-до Шотокан; 2. Первенство Республики Тыва по каратэ; 3. Чемпионат и первенство СФО по каратэ; 4. Чемпионат и первенство России; 5. Международные соревнования 6. Годовой отчет	4 4 4 4 1	2	16 4 4 4 1	
Количество часов:		216	9	207	

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения.

Общефизическая подготовка (ОФП) – 20ч (2/18)

- Общефизические навыки:
- бег, челночный бег;
- Упражнения гимнастической палкой;
- Упражнения со скакалкой;
- Упражнения на гимнастических снарядах (конь, козёл);
- Акробатические упражнения.

Техническая специальная физическая подготовка (ТСФП) – 68ч (2/66)

- Специальная базовая разминка;
- Специальные физические упражнения

Техническая специальная подготовка (ТСП) – 110ч (3/107)

Дати-Вадза (техника изучения боевых стоек) – 15 ч.

1. дзенкуцу-дати (фронтальная, передняя стойка-наступательная);
2. кокуцу-дати (задняя оборонительная стойка)
3. кибя-дати (стойка «Всадника»)

Атэ-Вадза (техника ударов руками) – 15 ч.

1. чоку-цуки (прямые удары);
2. ой-цуки (одноимённый удар кулаком -удар с выпадом вперёд - передняя рука передняя нога);
3. каги-цуки (короткий боковой удар в корпус (средний уровень));
4. маваши-цуки (круговой удар кулаком в верхний уровень);
5. тетцуй-учи (удар «молот»).

Уке-Вадза (техника защиты - блоки) – 15 ч.

1. Аге-уке (восходящий блок-защита предплечьем от удара в верхний уровень);

2. Сото-уке (блок предплечьем с наружи во внутрь от удара в средний уровень);

3. Учи-уке (блок предплечьем изнутри в наружу от удара в средний уровень);

4. Гедан-барай-уке (рубящий блок предплечьем от удара в нижнюю часть тела);

5. Шуто-уке (блок ребром ладони от удара в средний уровень).

Гери-Вадза (техника ударов ногами) – 15 ч.

1. Мае-гери (прямой удар ногой-(чусоку));

2. Ёко-гери (удар ногой в бок – ребром стопы (сокуто));

3. Маваши-гери (круговой удар подъёмом стопы (хайсоку)).

КИХОН - (техника передвижения стоек с ударами рук, ног с применением защиты- блоками, вперёд, назад, в сторону) – 14 ч.

1. Майни дзенкуцу-дати/Аге-уке

Уширони дзенкуцу-дати/Аге уке

2. Майни дзенкуцу-дати/ой-цуки

Уширони дзенкуцу-дати/ой-цуки

3. Майни дзенкуцу-дати/сото-уке

Уширони дзенкуцу-дати/сото-уке

4. Майни дзенкуцу-дати/учи-уке

Уширони дзенкуцу-дати/учи-уке

5. Майни дзенкуцу-дати/гедан-барай-уке

Уширони дзенкуцу-дати/гедан-барай-уке

6. Майни кокуцу-дати/шудо-уке

Уширони кокуцу-дати/шудо-уке

7. Майни дзенкуцу-дати/мае-гери-кеаге (чудан)

Уширони дзенкуцу-дати/мае-аши-мае-гери (чудан)

8. (5x5) Майни дзенкуцу-дати/маваши-гери (чудан) Маватэ

9. (3x3) Майни кибя-дати/ёко-гери-кекоми (чудан). Маватэ

КАТА (формальное упражнение каратэ-комбинация, слияние технических действий Духа и Тела)

1. Тайкёку-шодан

2. Хэйан-шодан

КУМИТЭ – 14 ч. (дословно переводится как встреча рук - спарринг, бой)

Нападающий

Защищающийся

1. Тори: Ой-цуки (дзедан)

Уке: Аге-уке/гьяку-цуки

2. Тори: Ой-цуки (чудан)

Уке: Сото-уке/гьяку-цуки

3. Тори: Ой-цуки (чудан)

Уке: Учи-уке/гьяку-цуки

ТЕОРИЯ – 8 ч.:

1.	УПРАЖНЕНИЯ: 1. Бег - бег с высоким подниманием колена; - бег с захлестом голени назад; - бег боком, приставными шагами (правый/левый); - бег спиной вперед (задом); - бег с зигзагом; - челночный бег.	20	2	18	Форма аттестационного контроля технической подготовки. Оценивается соответствии с критериями
2.	Специально-физическая подготовка	68	2	66	
	1. Прыжки: - прыжки вперед приседом; - прыжки боком (правая/левая); - прыжки спиной вперед(назад);	8	2	6	Минимальных квалификационных требований. Отлично – без ошибок. Хорошо – незначительные ошибки. Удовлетворительно – значительные ошибки.
	2. Кувырки: - кувырки согнувшись в колене, боком (правый/левый); - кувырки в полный рост, боком (правый/левый); - кувырки вперед; кувырки спиной вперед(назад);	12		12	
	3. Акробатические упражнения: - «Колесо», боком (правая/левая) - «Японские прыжки», на кулаках(вперед); - Отжим от пола на кулаках;	10		10	
	4. Упражнения на суставы: - Упражнения на шейные позвонки; - Упражнения на грудной отдел позвоночника; - Упражнения на поясничный отдел позвоночника; - Упражнения на тазобедренный сустав; - Упражнения на коленный сустав; - Упражнения на голеностоп и пальцы	15		15	
	5. Упражнения на растяжку и эластичность мышц: - Наклон туловища к правой, левой ноге, вперед, назад(ноги расставлены больше ширины плеч);	10		10	
	6. Упражнения на эластичность вращения	10		10	

	тазобедренного сустава – прохождение «Мёртвой точки»; - Поперечная растяжка внутренних мышц ног; - Продольная растяжка мышц ног (задняя/передняя, боковая)	1,5 1,5		1,5 1,5	
	II. Техническая специальная подготовка	110	3	107	
1.	9. Дати-Вадза (техника выполнения стоек): - Дзенкуцу-дати (передняя наступательная стойка-фронтальная); - Кокуцу-дати (задняя оборонительная стойка); -Киба-дати (стойка позиции «Всадника»);	15 15	3	12 15	
	10. Атэ-вадза (техника выполнения ударов руками): - Чоку-цуки (прямые удары кулаком); - Ой-цуки (односторонний удар выпад); - Каги-цуки (короткий боковой удар в средний уровень); - Маваши-цуки (боковой удар в верхний/средний уровень); - Тэтцуй-учи (не прямой удар, сверху вниз).	15		15	
	11. Уке-вадза (техника защиты-блоки): - Аге-уке (восходящий блок – защита верхнего уровня); - Сото-уке (блок предплечьем, с наружи во внутрь - средний уровень); - Учи-уке (блок предплечьем, изнутри наружу–средний уровень); - Гедан-Барай-уке (рубящий блок – защита нижнего уровня)	15		15	
	12. Гери-вадза (техника выполнения ударов ногами): - Мае-гери (прямой удар ногой - чусоку);	15		15	

	- Маваши-гери (круговой удар ногой); - Ёко-гери (удар ребром стопы)	14			
	13. КИХОН (техника передвижений в стойках вперёд, назад, в сторону с применением ударов, блоков в воздух)	14		14	
	14. КАТА (формальные упражнения каратэ, против воображаемых 3-4 х противников)	14		14	
	15. КУМИТЭ (спарринг/условный бой или в соревновательной интенсивности)	8		8	
	16. Теория				
III.	Спортивные мероприятия	18	2	16	
1.	1. Первенство г. Кызыла по каратэ-до Шотокан; 2. Первенство Республики Тыва по каратэ; 3. Чемпионат и первенство СФО по каратэ; 4. Чемпионат и первенство России; 5. Международные соревнования 6. Годовой отчет	4 4 4 4 1	2	16 4 4 4 1	
	Количество часов:	216	9	207	

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения.

Общефизическая подготовка (ОФП) – 20ч

- Общефизические навыки:
- бег, челночный бег ;
- Упражнения гимнастической палкой;
- Упражнения со скакалкой;
- Упражнения на гимнастических снарядах (конь, козёл);
- Акробатические упражнения.

Техническая специальная физическая подготовка (ТСФП) – 68ч (2/66)

- Специальная базовая разминка;
- Специальные физические упражнения

Техническая специальная подготовка (ТСП) – 110ч

Дати-Вадза (техника изучения боевых стоек):

1. дзенкуцу-дати (фронтальная, передняя стойка-наступательная);

4. кокуцу-дати (задняя оборонительная стойка)
5. кибэ-дати (стойка «Всадника»)
 - Атэ-Вадза (техника ударов руками):
6. чоку-цуки (прямые удары);
7. ой-цуки (одноимённый удар кулаком -удар с выпадом вперёд - передняя рука передняя нога);
8. каги-цуки (короткий боковой удар в корпус (средний уровень));
9. маваши-цуки (круговой удар кулаком в верхний уровень);
10. тетсуй-учи (удар «молот»)
 - Уке-Вадза (техника защиты - блоки):
6. Аге-уке (восходящий блок-защита предплечьем от удара в верхний уровень);
7. Сото-уке (блок предплечьем с наружи во внутрь от удара в средний уровень);
8. Учи-уке (блок предплечьем изнутри в наружу от удара в средний уровень);
9. Гедан-барай-уке (рубящий блок предплечьем от удара в нижнюю часть тела);
10. Шуто-уке (блок ребром ладони от удара в средний уровень).
 - Гери-Вадза (техника ударов ногами):
4. Мае-гери (прямой удар ногой-(чусоку));
5. Ёко-гери (удар ногой в бок – ребром стопы (сокуто));
6. Маваши-гери (круговой удар подъёмом стопы (хайсоку)).
 - КИХОН-5x5 (техника передвижения стоек с ударами рук, ног с применением защиты- блоками, вперёд, назад, в сторону):
10. Майни дзенкуцу-дати/Аге-уке
Уширони дзенкуцу-дати/Аге уке
11. Майни дзенкуцу-дати/ой-цуки
Уширони дзенкуцу-дати/ой-цуки
12. Майни дзенкуцу-дати/сото-уке
Уширони дзенкуцу-дати/сото-уке
13. Майни дзенкуцу-дати/учи-уке
Уширони дзенкуцу-дати/учи-уке
14. Майни дзенкуцу-дати/гедан-барай-уке
Уширони дзенкуцу-дати/гедан-барай-уке
15. Майни кокуцу-дати/шутто-уке
Уширони кокуцу-дати/шутто-уке
16. Майни дзенкуцу-дати/мае-гери-кеаге (чудан)
Уширони дзенкуцу-дати/мае-аши-мае-гери (чудан)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля по аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I.	Общефизическая подготовка	20	2	18	
1.	УПРАЖНЕНИЯ: 1. Бег - бег с высоким подниманием колена; - бег с захлестом голени назад; - бег боком, приставными шагами (правый/левый); - бег спиной вперед (задом); - бег с зигзагом; - челночный бег.	20	2	18	Форма аттестационного контроля технической подготовки. Оценивается соответстви с критериями
2.	Специально-физическая подготовка	68	2	66	
	1. Прыжки: - прыжки вперед приседом; - прыжки боком (правая/левая); - прыжки спиной вперед(назад);	8	2	6	Минимальных квалификационны х требований. Отлично – без ошибок. Хорошо – незначительные ошибки. Удовлетворительн о – значительные ошибки.
	2. Кувырки: - кувырки согнувшись в колене, боком (правый/левый); - кувырки в полный рост, боком (правый/левый); - кувырки вперед; кувырки спиной вперед(назад);	12		12	
	3. Акробатические упражнения: - «Колесо», боком (правая/левая) - «Японские прыжки», на кулаках(вперед); - Отжим от пола на кулаках;	10		10	
	4. Упражнения на суставы: - Упражнения на шейные позвонки; - Упражнения на грудной отдел; позвоночника; - Упражнения на поясничный отдел позвоночника; - Упражнения на тазобедренный сустав; - Упражнения на коленный сустав; - Упражнения на голеностоп и пальцы	15		15	
	5. Упражнения на растяжку и	10		10	

	<p>эластичность мышц: - Наклон туловища к правой, левой ноге, вперёд, назад(ноги расставлены больше ширины плеч);</p> <p>6. Упражнения на эластичность вращения тазобедренного сустава – прохождение «Мёртвой точки»;</p> <p>- Поперечная растяжка внутренних мышц ног;</p> <p>- Продольная растяжка мышц ног (задняя/передняя, боковая)</p>	10		10	
		1,5		1,5	
		1,5		1,5	
	II. Техническая специальная подготовка	110	3	107	
1.	<p>17. Дати-Вадза (техника выполнения стоек):</p> <p>- Дзенкуцу-дати (передняя наступательная стойка-фронтальная);</p> <p>- Кокуцу-дати (задняя оборонительная стойка);</p> <p>-Киба-дати (стойка позиции «Всадника»);</p> <p>18. Атэ-вадза (техника выполнения ударов руками):</p> <p>- Чоку-цуки (прямые удары кулаком);</p> <p>- Ой-цуки (односторонний удар выпад);</p> <p>- Каги-цуки (короткий боковой удар в средний уровень);</p> <p>- Маваши-цуки (боковой удар в верхний/средний уровень);</p> <p>- Тэтцуй-учи (не прямой удар, сверху вниз).</p> <p>19. Уке-вадза (техника защиты-блоки):</p> <p>- Аге-уке (восходящий блок – защита верхнего уровня);</p> <p>- Сото-уке (блок предплечьем, с наружи во внутрь - средний уровень);</p> <p>- Учи-уке (блок предплечьем, изнутри наружу–средний уровень);</p> <p>- Гедан-Барай-уке (рубящий блок – защита нижнего уровня)</p> <p>20. Гери-вадза (техника выполнения ударов</p>	15	3	12	
		15		15	
		15		15	
		15		15	

	ногами): - Мае-гери (прямой удар ногой - чусоку); - Маваши-гери (круговой удар ногой); - Ёко-гери (удар ребром стопы)	14			
	21. КИХОН (техника передвижений в стойках вперёд, назад, в сторону с применением ударов, блоков в воздух)	14		14	
	22. КАТА (формальные упражнения каратэ, против воображаемых 3-4 х противников)	14		14	
	23. КУМИТЭ (спарринг/условный бой или в соревновательной интенсивности)	8			
	24. Теория			8	
Ш.	Спортивные мероприятия	18	2	16	
1.	1. Первенство г. Кызыла по каратэ-до Шотокан; 2. Первенство Республики Тыва по каратэ; 3. Чемпионат и первенство СФО по каратэ; 4. Чемпионат и первенство России; 5. Международные соревнования 6. Годовой отчет	4 4 4 4 1	2	16 4 4 4 1	
Количество часов:		216	9	207	

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения.

Общефизическая подготовка (ОФП) – 20 (2/18)ч

- Общефизические навыки:
- бег, челночный бег ;
- Упражнения гимнастической палкой;
- Упражнения со скакалкой;
- Упражнения на гимнастических снарядах (конь, козёл);
- Акробатические упражнения.

Техническая специальная физическая подготовка (ТСФП) – 68 (2/66)ч

- Специальная базовая разминка;
- Специальные физические упражнения

Техническая специальная подготовка (ТСП) – 110 (3/107)ч

Дати-Вадза (техника изучения боевых стоек):

1. дзенкуцу-дати (фронтальная, передняя стойка-наступательная);
6. кокуцу-дати (задняя оборонительная стойка)
7. киб-дати (стойка «Всадника»)
 - Атэ-Вадза (техника ударов руками) - 14ч.
11. чоку-цуки (прямые удары);
12. ой-цуки (одноимённый удар кулаком -удар с выпадом вперёд - передняя рука передняя нога);
13. каги-цуки (короткий боковой удар в корпус (средний уровень));
14. маваши-цуки (круговой удар кулаком в верхний уровень);
15. тетцуй-учи (удар «молот»).
 - Уке-Вадза (техника защиты - блоки) - 14 ч.
11. Аге-уке (восходящий блок-защита предплечьем от удара в верхний уровень);
12. Сото-уке (блок предплечьем с наружи во внутрь от удара в средний уровень);
13. Учи-уке (блок предплечьем изнутри в наружу от удара в средний уровень);
14. Гедан-барай-уке (рубящий блок предплечьем от удара в нижнюю часть тела);
15. Шуто-уке (блок ребром ладони от удара в средний уровень)
 - Гери-Вадза (техника ударов ногами) - 14 ч.
7. Мае-гери (прямой удар ногой-(чусоку));
8. Ёко-гери (удар ногой в бок – ребром стопы (сокуто));
9. Маваши-гери (круговой удар подъёмом стопы (хайсоку))
 - КИХОН – 14 ч. (техника передвижения стоек с ударами рук, ног с применением защиты- блоками, вперёд, назад, в сторону):
19. Майни дзенкуцу-дати/Аге-уке
 - Уширони дзенкуцу-дати/Аге уке
20. Майни дзенкуцу-дати/ой-цуки
 - Уширони дзенкуцу-дати/ой-цуки
21. Майни дзенкуцу-дати/сото-уке
 - Уширони дзенкуцу-дати/сото-уке
22. Майни дзенкуцу-дати/учи-уке
 - Уширони дзенкуцу-дати/учи-уке
23. Майни дзенкуцу-дати/гедан-барай-уке
 - Уширони дзенкуцу-дати/гедан-барай-уке
24. Майни кокуцу-дати/шутто-уке
 - Уширони кокуцу-дати/шутто-уке

25. Майни дзенкуцу-дати/мае-гери-кеаге (чудан)
 Уширони дзенкуцу-дати/мае-аши-мае-гери (чудан)
 26. (5x5) Майни дзенкуцу-дати/маваши-гери (чудан) Маватэ
 27. (3x3) Майни кибя-дати/ёко-гери-кекоми (чудан). Маватэ
 КАТА – 14 ч.(формальное упражнение каратэ-комбинация, слияние
 технических действий Духа и Тела)

3. Тайкёку-шодан 2. Хэйан-шодан
 КУМИТЭ – 14 ч.(дословно переводится как встреча рук-спарринг, бой)

	Нападающий	Защищающийся
7.	Тори: Ой-цуки (дзедан)	Уке: Аге-уке/гъяку-цуки
8.	Тори: Ой-цуки (чудан)	Уке: Сото-уке/гъяку-цуки
9.	Тори: Ой-цуки (чудан)	Уке: Учи-уке/гъяку-цуки

ТЕОРИЯ – 8ч.

7. История каратэ;
 8. Вклад Гитина Фунакоши в спортивное каратэ
 СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 18(2/16) часов

9. Термины, словарь:
 -Вадза –техника;
 -Дати –стойка;
 -Ате –удары руками;
 -Уке – блок, защита;
 -Гери – ноги;
 -КИХОН-5x5 (техника стоек с ударами рук, ног с применением
 защиты- блоками, передвижение вперёд, назад, в сторону);
 -Майни – вперёд;
 -Уширони – назад;
 (5x5)- пять раз вперёд и пять раз назад;
 (3x3)- три раза вперёд и три раза назад;
 -Тори – нападающий;
 -Уке –защищающийся.
 -Маватэ – разворот на 180% обратно.

Общефизическая подготовка:		от 7	до 14 лет	от
14-17 лет				
	-отжимание на кулаках		15	25
30				
	-для мышц живота		10	15
20				
	-приседание	20	30	40

Специализированная выносливость: **1-мин** **2-мин**
3-мин из положения «Шизентай»

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

При завершении первого года обучения обучающиеся должны знать основные теоретические понятия спортивного каратэ, владеть основами базовой техники (стойками, ударами, блоками), уметь выполнять общефизические и специальные упражнения.

При завершении второго года обучения воспитанники должны на основе развития физических качеств овладеть (с последующей отработкой) основами техники и тактики ведения поединка, уметь выполнять первые ката, выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

При завершении третьего года обучения воспитанники должны владеть техникой кихон, ката, кумитэ на основе изученных технических действий. Свободно применять и комбинировать изученную технику в свободном поединке. Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

Качество усвоение знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем сдачи контрольных нормативов.

На этапе *первого года обучения* учащиеся должны уметь выполнять:

Кихон:

в зенкуцу-дачи:

- дзёдан аге-уке;
- чудан учи-уке, сото-уке;
- геданбарай;
- мае-гери, маваши-гери на месте.
- ой-цки.

В кокуцу-дачи:

- шуто-удэ-уке.

Ката:

- Хейан шодан;
- знать и уметь объяснить бункай ката Хейан шодан.

Кумитэ:

- продемонстрировать в течение 2-х минутного раунда технику прямолинейной тактической работы в поединке (не менее 3-х различных результативных атак с применением техники ударов руками и ногами).

На этапе *второго* года обучения учащиеся должны уметь **выполнять:**

Кихон:

- В санчин-дачи моротэ-уке;
- В зенкуцу-дачи дзюдзи-уке;
- В фудо-дачи тэцуй-учи;
- В зенкуцу-дачи ой-цки, гьяку-цки;
- В камаэ кизами-цки, гьяку-цки, маваши-цки, уракен;
- Тай-сабаки ;
- Маваши-гери, йоко-гери чудан;
- Гохон кумитэ – пять ударов на один уровень с парированием.

Ката:

- Хейан нидан;
- знать и уметь объяснить бункай ката Хейан нидан.

Кумитэ:

В течение 2-х минутного раунда показать следующие технические элементы:

- умение работать на дальней и средней дистанции;
- технику работы руками (не менее 3-х различных технических элементов);
- технику ног (не менее 2-х различных технических элементов).

На этапе *третьего* года обучения учащиеся должны уметь **выполнять:**

Кихон :

- Из кокуцу-дачи учи-уке + кизами-цки + гьяку-цки;
- из кибо-дачи йоко-гери кекоми;
- из зенкуцу-дачи мае-гери кеаге чудан + маваши-гери дзёдан не опускающая ноги.
- из зенкуцу-дачи уширо-гери;
- из фудо-дачи нагаши-уке и осаэ-уке;
- из зенкуцу-дачи уро-маваши-гери;
- выполнять санбон кумитэ.

Ката:

- Хейан сандан;
- Хейан йондан;
- знать и уметь объяснить бункай этих ката.

Кумитэ:

Комбинаторное ведение поединка. Уметь создавать благоприятные моменты при проведении атакующих, оборонительных и контратакующих

действий. В течение 2-х минутного раунда показать следующие технические элементы:

- технику работы руками (не менее 4-х различных технических элементов);
- технику ног (не менее 3-х различных технических элементов);
- технику выполнения бросков и подсечек.

II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 01.09.2023 г.

Начало учебных занятий – 15.09.2023 г.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения		
	1 группа	2 группа	3 группа
Начало учебного года	- 01.09.2023	- 01.09.2023	- 01.09.2023
Продолжительность учебного года	с 15 сентября 2023 г. по 25 мая 2024 г.	с 15 сентября 2023 г. по 25 мая 2024 г.	с 15 сентября 2023 г. по 25 мая 2024 г.
Продолжительность занятия	- 2 часа	- 2 часа	- 2 часа
Сроки проведения входящего мониторинга	- 01.10. 2023 г. - 15. 01.2024 г. - 15.04.2024 г.	- 01.10. 2023 г. - 15. 01.2024 г. - 15.04.2024 г.	- 01.10. 2023 г. - 15. 01.2024 г. - 15.04.2024 г.
Сроки проведения итогового мониторинга	- 24.05.2024 г.	- 24.05.2024 г.	- 24.05.2024 г.
Конец учебного года	- 25.05.2024 г.	- 25.05.2024 г.	- 25.05.2024 г.

2.2. Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо помещение, оборудованное для проведения занятий по единоборствам, наличие специального покрытия (татами), защитная экипировка, инвентарь для отработки ударов.

2.3. Формы аттестации.

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля.

Форма предварительного контроля:

- устный опрос.

Формы текущего контроля:

- наблюдение;
- устный опрос;
- самоанализ;

- самопроверка;
произведений;
- итоговые и открытые занятия;
- участие вокалистов в концертах и конкурсах;
- самоконтроль.

Формы промежуточного контроля:

- обследование умений и навыков исполнения вокального произведения.

Итоговые формы контроля:

- диагностические карты (*Приложение №1*);
- критерии освоения образовательной программы на каждом этапе обучения

Формы подведения итогов реализации образовательного процесса (по завершению процесса обучения):

- анализ выполненной работы;
- выполнение творческих работ;
- мини-просмотры исполнения вокальных партий различного уровня.

Диагностика: первичная (на первом занятии), текущая, промежуточная (май).

2.4. Оценочные материалы

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60) с целью установления: - соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; - соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ. Аттестация по дополнительным общеразвивающим программам может проводиться в разных формах: Формы диагностики: Для оценки результативности обучения применяется входящее и текущее анкетирование, устный опрос, собеседование учащихся. Формы оценки: тесты, творческие задания, анкетирование, собеседование, игровые формы. По итогам обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе подводится творческий отчет в форме концерта. По успешному завершению обучения по данной программе учащиеся при желании получают положительные характеристики, рекомендации для возможного дальнейшего профессионального обучения в СУЗах, ВУЗах. Диагностика (итоговая) по дополнительной общеразвивающей программе проводится в формах, определенных учебным планом как

составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном в Положении о системе оценок форм, порядке и периодичности диагностики результатов освоение дополнительной образовательной общеразвивающей программы вокального объединения «Голоса юности».

Критерии оценки освоения программы Теоретических знаний:

Оптимальный уровень – учащийся полностью усвоил теоретический материал, знает этапы организации исследовательской деятельности, самостоятельно выбирает тему исследования, знает пути дальнейшего развития темы, свободно осуществляет поиск необходимой информации нескольких источниках, умеет собирать и составлять нужную 20 информацию о поставленной проблеме, знает правила оформления списка использованной литературы.

Допустимый уровень – учащийся полностью усвоил теоретический материал, совместно с педагогом (товарищами по группе) выбирает тему и планирует деятельность, пользуется различными источниками информации, собирает нужную информацию о поставленной проблеме. На занятиях активен.

Недостаточный уровень – учащийся не усвоил значительную часть теоретического материала. Слабо владеет организацией исследовательской деятельности, совместно с педагогом и товарищами выстраивать цепочку своих практических действий, слабо разбираться в предлагаемом задании. На занятиях пассивен.

Практических умений и навыков:

Оптимальный уровень – учащийся творчески, самостоятельно и грамотно выполняет задания. Владеет технологиями исследовательской деятельности, умеет планировать и организовывать свою деятельность, находить ответы на поставленные вопросы и делать выводы, работать в команде, дисциплинирован и активен. Умеет презентовать свою работу.

Допустимый уровень – учащийся правильно и самостоятельно выполняет задания. В основном справляется с ними, допуская лишь незначительные ошибки, знает этапы организации исследовательской деятельности, активно участвует в деятельности, выстраивая цепочку своих практических действий. Умеет пользоваться дидактическим материалом, наглядными пособиями. Создает мультимедийные презентации своей работы. В команде исполнитель. Пользуется помощью товарищей при презентации своей работы.

Недостаточный уровень – учащийся допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет их не аккуратно, испытывает затруднения при использовании дидактических материалов, наглядных пособий.

Отслеживание динамики развития

Демонстрацией результатов освоения образовательной программы также является выступление обучающихся на концертах, их участие в конкурсах различного уровня. Для проверки теоретических знаний для каждого года обучения разработаны тестовые задания (*Приложение 2*)

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

Словесные:

- устное изложение;
- беседа;
- анализ нотного текста;
- слуховой анализ звучащего материала.

Наглядные:

- показ (исполнение) педагогом различных упражнений и приемов исполнения;
- показ видеоматериалов и иллюстраций.

Практические:

- вся практическая работа учащихся.
- по способу усвоения изучаемого материала:
- объяснительно-иллюстративные (учащиеся воспринимают и усваивают показанные педагогом упражнения и приемы);
 - репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
 - частично-поисковые методы (участие детей в поиске информации);
 - исследовательские методы обучения (самостоятельная творческая работа)

Методы диагностики результата:

- метод контрольных тестов;
- метод рефлексии;
- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- концерт, конкурс.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

- объяснительно-иллюстративные;
- развивающие;
- игровые;
- проблемно-поисковые;

- творческие.

по подходу к ребенку:

- лично-ориентированные;
- гуманно-личностные;
- технологии сотрудничества;
- технологии свободного воспитания.

Раздаточный материал для работы на занятиях:

- ноты;
- тексты произведений.

Демонстрационный. наглядный иллюстрированный материал:

- иллюстрации;
- нотные примеры;
- аудио;
- видео.

Виды контроля:

1) Входной контроль

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствии намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль

Предусматривает проведение итоговых соревнований в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

Соревновательная практика:

Предусматривается участие спортсменов в двух-трех соревнованиях невысокого уровня в целях приобретения соревновательного опыта, более глубокого изучения правил соревнований практической реализации приобретенных тактико-технических навыков, а также воспитания духа состязательности, коллективизма и взаимоуважения.

Годичный цикл учебного процесса делиться на стартовый, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы, подготовка к основным соревнованиям, совершенствования различных сторон подготовленности.

Соревновательный период характеризуется стабилизацией спортивной формы, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовку к очередному циклу.

2.5 Методическое обеспечение образовательной программы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

2.6 Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения	Ответственные
СЕНТЯБРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	День знаний «Адрес детства» «Мы – родом из детства»	15.09.2023 г.	Кыргыс Х.Х.
	Кодекс чести «Каратэка»		
	«Что такое совесть»		
	Качества «Исполнительность, выдержка, выносливость, интеллект»		
	Уборка близлежащей территории.		
Духовно-нравственное направление:	«Права и обязанности каратэка (школьника)»	25.09.2023г.	Кыргыс Х.Х.

(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«Что такое – хорошо и что такое - плохо»		
	«О вреде лени и лентяях»		
	Родительское собрание		
	«Мама, папа и я – спортивная семья»		
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Режим дня – основа жизни человека»		
	«Гигиена тела»		
	Инструктаж по мерам безопасности: - на Додзё (спортзал); - Колесо безопасности; - «Улица полна неожиданностей»; - «Маршрут: Дом – Додзё - Дом».		

ОКТАБРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Что такое «Отчизна»	10.10.2023 г.	Кыргыс Х.Х.
	Кодекс чести «Каратэка»		
	«Что такое совесть»		
	Качества - «Исполнительность, выдержка, выносливость, интеллект»		
	Уборка близлежащей территории.		
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«Права и обязанности каратэка (школьника)»	20.10.2023г.	Кыргыс Х.Х.
	«Что такое – хорошо и что такое - плохо»		
	«О вреде лени и лентяях»		
	Родительское собрание		

	«Мама, папа и я – спортивная семья»	
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Режим дня – основа жизни человека»	
	«Гигиена тела»	
	Инструктаж по мерам безопасности: - на Додзё (спортзал); - Колесо безопасности; - «Улица полна неожиданностей»; - «Маршрут: Дом – Додзё - Дом».	

НОЯБРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Что такое – «Честь»	10.11.2023 г.	Кыргыз Х.Х.
	Что такое «Достоинство»		
	Кодекс чести «Каратэка»		
	«Что такое совесть»		
	Качества - «Исполнительность, выдержка, выносливость, интеллект»		
	Уборка близлежащей территории.		
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«Права и обязанности каратэка (школьника)»	20.11.2023г.	Кыргыз Х.Х.
	«Что такое – хорошо и что такое - плохо»		
	«О вреде лени и лентяях»		
	Родительское собрание		
	«Мама, папа и я – спортивная семья»		

Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Режим дня – основа жизни человека»		
	«Гигиена тела»		
	Инструктаж по мерам безопасности: - на Додзё (спортзал); - Колесо безопасности; - «Улица полна неожиданностей»; - «Маршрут: Дом – Додзё - Дом».		

ДЕКАБРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	«Звание - Россиянин» «Береги леса, поля и реки – это наша Россия»	10.12.2023 г.	Кыргыз Х.Х.
	Кодекс чести «Каратэка»		
	«Что такое совесть»		
	Качества - «Исполнительность, выдержка, выносливость, интеллект»		
	Уборка близлежащей территории.		
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«Права и обязанности каратэка (школьника)»	20.12.2023г.	Кыргыз Х.Х.
	«Что такое – хорошо и что такое - плохо»		
	«О вреде лени и лентяях»		
	Родительское собрание «Мама, папа и я – спортивная семья»		
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры	«Режим дня – основа жизни человека»		
	«Гигиена тела»		

здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Инструктаж по мерам безопасности: - на Додзё (спортзал); - Колесо безопасности; - «Улица полна неожиданностей»; - «Маршрут: Дом – Додзё - Дом».	
---	---	--

ЯНВАРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	«Звание - Россиянин» «Береги леса, поля и реки – это наша Россия» «Мы – родом из России»	15.01.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	Кодекс чести «Каратэка»		
	«Что такое совесть»		
	Качества - «Исполнительность, выдержка, выносливость, интеллект»		
	Уборка близлежащей территории.		
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«Права и обязанности каратэка (школьника)»	20.01.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	«Что такое – хорошо и что такое - плохо»		
	«О вреде лени и лентяях»		
	Родительское собрание		
	«Мама, папа и я – спортивная семья»		
Здоровьесберегающее направление:	«Режим дня – основа жизни человека»		

(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Гигиена тела»		
	Инструктаж по мерам безопасности: - на Додзё (спортзал); - Колесо безопасности; - «Улица полна неожиданностей»; - «Маршрут: Дом – Додзё - Дом».		

ФЕВРАЛЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	«Защитник - Отечества» «Готов к труду и обороне» «Звание - Россиянин» «Береги леса, поля и реки – это наша Россия» «Мы – родом из России»	15.02.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	Кодекс чести «Каратэка»		
	«Что такое совесть»		
	Качества - «Исполнительность, выдержка, выносливость, интеллект»		
	Уборка близлежащей территории.		
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«Права и обязанности каратэка (школьника)» «Что такое – хорошо и что такое - плохо»	27.02.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	«О вреде лени и лентяях»		
	Родительское собрание «Мама, папа и я – спортивная семья»		

Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Режим дня – основа жизни человека»		
	«Гигиена тела»		
	Инструктаж по мерам безопасности: - на Додзё (спортзал); - Колесо безопасности; - «Улица полна неожиданностей»; - «Маршрут: Дом – Додзё - Дом».		

МАРТ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Заветное слово - «Мама»	03.03.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	- «Мамы - Герои»		
	- «Звание - Россиянин»		
	- «Мы – родом из России»		
	- «Береги леса, поля и реки – это наша Россия»		
- Кодекс чести «Каратэка»			
- «Что такое совесть»			
Качества - «Исполнительность, выдержка, выносливость, интеллект»			
- Уборка близлежащей территории.			
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	- «Права и обязанности каратэка (школьника)»	15.03.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	«Что такое – хорошо и что такое - плохо»		
	«О вреде лени и лентяях»		

	Родительское собрание «Мама, папа и я – спортивная семья»		
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Режим дня – основа жизни человека»		
	«Гигиена тела»		
	Инструктаж по мерам безопасности: - на Додзё (спортзал); - Колесо безопасности; - «Улица полна неожиданностей»; - «Маршрут: Дом – Додзё - Дом».		

АПРЕЛЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	День знаний «Адрес детства» «Мы – родом из детства»	10.04.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	Кодекс чести «Каратэка»		
	«Что такое совесть»		
	Качества - «Исполнительность, выдержка, выносливость, интеллект»		
	Уборка близлежащей территории.		
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«Права и обязанности каратэка (школьника)»	15.04.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	«Что такое – хорошо и что такое - плохо»		
	«О вреде лени и лентяях»		
	Родительское собрание		
	«Мама, папа и я –		

	спортивная семья»		
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Режим дня – основа жизни человека»	25.04.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	«Гигиена тела»		
	Инструктаж по мерам безопасности: - на Додзё (спортзал); - Колесо безопасности; - «Улица полна неожиданностей»; - «Маршрут: Дом – Додзё - Дом».		

МАЙ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	- «День ПРБЕДЫ» - «МЫ – ПОТОМКИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ»	05.05.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	Кодекс чести «Каратэка»		
	«Что такое совесть»		
	Качества - «Исполнительность, выдержка, выносливость, интеллект»		
	Уборка близлежащей территории.		
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«О вреде лени и лентяях»	15.05.2024 г.	Кыргыз Х.Х.
	«Что такое – хорошо и что такое - плохо»		
	«Права и обязанности каратэка (школьника)»		
	«Мама, папа и я – спортивная семья»		
	Родительское собрание		

Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Режим дня – основа жизни человека»	20.05.2024 г.	Кыргыс Х.Х.
	«Гигиена тела»		
	Инструктаж по мерам безопасности: - на Додзё (спортзал); - Колесо безопасности; - «Улица полна неожиданностей»; - «Маршрут: Дом – Додзё - Дом».		

Сроки проведения экскурсий, выездов, посещение выставок:

- 28.10. 2023 г. – Спортивный Комплекс «Субедей», г. Кызыл.
- 04.01.2024 г. – Музей, г. Кызыл.
- 29.03.2024 г. - гора «Догээ»

3. Список литературы для педагогов

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
4. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
6. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.

8. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.

9. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.

10. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.

Список литературы для детей и родителей.

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.

2. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.

3. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.

4. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

5. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990.

6. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 1999. – 160с.

4. Приложения

Программа с 8 по 5 кю.

Гитин Фунакоши «Каратэ-до и после».

Программа 8-кю (сиро оби)		
I. Атэ-Вадза	II. Укэ-Вадза	III. Гери-Вадза
Чоку-цуки	1.Агэ-укэ	1.Маэ-гэри-кэагэ чудан
2.Тэтцуи-учи	2.Сото-укэ	2.Маваши-гэри чудан
3.Ой-цуки	3.Учи-укэ	3.Ёко-гэри-кэкоми чудан
4.Каги-цуки	4.Гэдан-бараи-укэ	
5.Маваши-цуки	5.Шуто-укэ	
IV Кихон (5)		
1.Маэ-ни зэнкуцу-дачи ой-цуки чудан		
2.Уширо-ни зэнкуцу-дачи ой-цуки чудан		
3.Маэ-ни зэнкуцу-дачи агэ-укэ		
4.Уширо-ни зэнкуцу-дачи агэ-укэ		
5.Маэ-ни зэнкуцу-дачи сото-укэ		
6.Уширо-ни зэнкуцу-дачи сото-укэ		

- 7.Маэ-ни зэнкуцу-дачи учи-укэ
- 8.Уширо-ни зэнкуцу-дачи учи-укэ
- 9.Маэ-ни зэнкуцу-дачи гэдан-барай-укэ
- 10.Уширо-ни зэнкуцу-дачи гэдан-барай-укэ
- 11.Маэ-ни кокуцу-дачи шуто-укэ
- 12.Уширо-ни кокуцу-дачи шуто-укэ
- 13.Маэ-ни зэнкуцу-дачи маэ-гэри-кэагэ чудан
- 14.Уширо-ни зэнкуцу-дачи маэ-аши-маэ-гэри-кэагэ чудан
- 15.(5x5) Маэ-ни зэнкуцу-дачи маваши-гэри чудан
- 16.(3x3) Ёко-ни кибэ-дачи ёко-гэри-кэкоми чудан

V Кумитэ

Гохон-кумитэ : дзёдан, чудан

VI Ката

- | | | |
|-----------------|-----------------|---------------|
| 1.Тайкёку-шодан | 2.Тайкёку-нидан | 3.Хэйан-шодан |
|-----------------|-----------------|---------------|

VII Характерные недопустимые ошибки

- 1.Колебание корпуса по вертикали
- 2.Черезмерный разворот плеч
- 3.Отклонение или наклон тела
- 4.Неправильный угол кулака при цуки
- 5.Взгляд на землю
- 6.Неправильное положение ног в зэнкуцу-дачи , колено передней ноги выпрямлено - задней согнуто
- 7.Неуверенные развороты в позициях и проскальзывание
- 8.Плохая техника дыхания
- 9.При передвижении положение бёдер по отношению к полу не параллельно
- 10.Неправильное положение рук при выполнении ударов ногами
- 11.Несоблюдение этикета
- 12.Нарушение порядка выполнения экзаменационных упражнений, плохая осанка, небрежное выполнение движений

Гохон-кумитэ: дзёдан

VII Ката

Тайкёку-шодан

VIII Словарь- 8 кю

Атэ-Вадза - техника ударов руками

Маваши-цуки - круговой удар кулаком на длинной дистанции

Каги-цуки - удар кулаком типа “крюк” на близкой дистанции

Укэ-Вадза - приёмы защиты (блоки)

Учи-укэ - блок предплечьем с внутренней стороны во внешнюю

Шуто-укэ - защита ребром ладони

гэри-вадза - техника приёмов, выполняемых ногой

Ёко-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой в сторону

Маэ-ни - вперёд

Уширо-ни - назад

Ёко-ни - в бок

Башо-ни - на месте

Башо-ни - позиция рук:

маэ-тэ - рука впереди

хикитэ - рука у бедра

Коши - “зуб тигра”, подушечка пальцев стопы

Сокуто - ребро стопы

Какато - пятка стопы

Хайсоку - верхняя поверхность стопы, подъём стопы

Ура-сокуто - внутреннее ребро стопы

Рэй - команда на поклон

Ритцу-рэй - стоя

Дза-дзэн - сидя

Сэнсэй-ни-рэй - учителю

Сэмпай-ни-рэй - инструктору

Додзё-ни-рэй - залу

Отогай-ни-рэй - всем присутствующим

Шомэн-ни-рэй - комиссии

Сэйдза-дзэн - сесть в ритуальную позицию

Сэйдза-агуро - сесть в свободное положение

Мокусю - закрыть глаза, начать сеанс самонастроя

Ямэ - закончить

Хаджимэ - начать

Татэ - встать

Камаэ-тэ - занять боевую позицию

Ски - приготовиться

Сорэматэ - разойтись

Счёт:

Ити - 1

Року - 6

Ни - 2

Сити - 7

Сан - 3

Хати - 8

Си - 4

Кю - 9

Го - 5

Дзю - 10

Кодекс поведения в додзё

Додзё Кун (клятва каратэка)

Совершенствуй себя

Дзиннан кэнсэй-ни цутомуру кото

Будь искренен

Макото-но мити о мамору кото

Старайся изо всех сил

Дароуку-но сэйсин о ясинау кото

Уважай других

Будь себе самокритичен,

Рэйги о омондзиру кото

а не партнёру!

Воспитывай самообладание!

Кэкки-но ю о имассмэру кото