

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета

протокол № 4

от «12» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
ДООЦ «Спутник»

 С.Е. Немзоров

Приказ № 32  
от «12» мая 2023 г.



муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ЮНЫЙ КАРАТИСТ»**

Возраст обучающихся – 5 – 7 лет  
Срок реализации: 2 года

**Гафаров Руслан Маратович,**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК  
2023

## Оглавление

<b>1 РАЗДЕЛ. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b> .....	3
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	3
<b>1.2. Цель и задачи программы</b> .....	8
<b>1.3. Содержание программы</b> .....	10
<b>1.4. Планируемые результаты</b> .....	18
<b>2. РАЗДЕЛ. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> .....	20
<b>2.1. Календарный учебный график</b> .....	20
<b>2.2. Условия реализации программы</b> .....	20
<b>2.3. Формы аттестации</b> .....	21
<b>2.4. Оценочные материалы</b> .....	22
<b>2.5. Методические материалы</b> .....	23
<b>2.6. Рабочая программа воспитания</b> .....	24
<b>2.7. Календарный план воспитательной работы</b> .....	30
<b>3.0. Список литературы</b> .....	32
<b>Приложение 1</b> .....	35
<b>Приложение 2</b> .....	41
<b>Приложение 3</b> .....	44
<b>Приложение 4</b> .....	47
<b>Приложение 5</b> .....	48
<b>Приложение 6</b> .....	51

# 1 РАЗДЕЛ. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### *Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный каратист» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

### **Характеристика вида спорта**

Каратэ в нашей стране является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека.

Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе.

Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Карате или каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела. На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим весь потенциал спорта.

### *Актуальность программы*

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ, в частности, обусловлена целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего и Дальнего Востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад, к тому же боевые искусства активно пропагандируются СМИ, в том числе на

телеэкранах множество кумиров, владеющих каратэ. В связи с этим дети проявляют интерес к данному единоборству.

Каратэ для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у детей физических навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Настоящая Программа востребована родителями.

Традиционное каратэ не является спортом, соответственно не подразумевает предельных физических нагрузок и несет исключительно оздоровительный характер, что позволяет заниматься им, в отличие от других единоборств, с дошкольного возраста.

### ***Новизна, отличительные особенности***

Новизна Программы заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

Содержание Программы имеет оздоровительный характер, основанный на общей физической подготовке и виду спорта каратэ сроком на 2 года и не требует от детей спортивных достижений.

В основе Программы лежит активное использование базовых техник карате, способствующих обогащению двигательных умений и навыков обучающихся. Методика, используемая при реализации программы, основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

### ***Адресат программы***

Программа разработана для обучающихся от 5 до 7 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группах: до 12 человек.

### **Характеристика физического развития детей пятого года жизни**

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. Средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

### **Развитие моторики и становление двигательной активности.**

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более

координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности.

Для большинства детей 5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений).

На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

### **Характеристика физического развития детей шестого года жизни**

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес



девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

#### **Развитие моторики и становление двигательной активности.**

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

#### **Характеристика физического развития детей седьмого года жизни**

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

#### **Развитие моторики и становление двигательной активности.**

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость,

возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.

В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей старше 6 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

### ***Объем программы***

Объем программы – 144 часа.

1 год обучения: 72 часа.

2 год обучения: 72 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 144 часа; учебный год – 36 недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (академический час составляет 45 минут).

### ***Срок обучения по программе***

Срок обучения по программе – 12.09.2023 г. – 09.06.2024 г.

***Срок освоения программы*** – 144 недели.

***Язык программы*** – русский.

### ***Уровень программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа имеет **стартовый уровень** освоения программы.

### **Форма обучения**

Основной формой обучения по данной Программе является очная форма обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Для проверки освоения программы предусмотрены промежуточная и итоговая аттестации обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов, а для привлечения у детей большего интереса применяется соревновательный и игровой процессы.

### **Режим занятий**

Режим занятий соответствует Постановлению 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».

Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 – 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий каратэ.

### **Задачи**

#### **Предметные:**

- ✓ познакомить с историей возникновения каратэ;
- ✓ обучить простейшим элементам каратэ;
- ✓ ознакомить с техникой безопасности при занятиях в спортзале;
- ✓ ознакомить со спортивной терминологией;
- ✓ способствовать развитию основных физических качеств, умению выполнять гимнастические элементы.

#### **Личностные:**

- ✓ формировать целевые установки на здоровый образ жизни, мотивации детей к систематическим занятиям физической культурой;
- ✓ воспитывать чувство патриотизма, любовь и уважение к Отечеству;
- ✓ формировать готовность и способность обучающегося к саморазвитию и самообразованию;
- ✓ способствовать формированию коммуникативных качеств: общение в команде и с педагогом, использование спортивной этики, уважения к товарищам по команде;



✓ воспитывать умение играть коллективно и дружно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложной ситуации.

**Метапредметные:**

- ✓ способствовать формированию установки на сознательный, добросовестный труд в процессе занятий;
- ✓ воспитывать волю, дисциплинированность, умение взаимодействовать с партнёрами;
- ✓ воспитывать нравственные качества занимающегося;
- ✓ развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;
- ✓ развивать умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

DOOC SPUTNIK

### 1.3. Содержание программы

#### План-график распределения учебных часов

Содержание программы	1 год	2 год
	обучения	обучения
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>	
	2	2
<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>		
Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой.	1	1
Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История возникновения и становления каратэ.	1	1
Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.	1	1
Основы техники каратэ.	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	1	1
<b>Итого часов:</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b><i>Практическая подготовка</i></b>		
ОФП	35	29
СФП	17	20
Техническая подготовка.	11	14
Аттестация.	4	4
<b>Итого часов:</b>	<b>67</b>	<b>67</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### Содержание разделов и тем 1 года обучения

##### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 1 час.***  
***Теория:*** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой.

***Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История возникновения и становления каратэ – 1 час.***

***Теория:*** Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История возникновения и становления каратэ.

**Тема 2. Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающегося – 1 час.**

Теория: Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающегося

**Тема 3. Основы техник каратэ – 1 час.**

Теория: Основы техники каратэ.

**Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний – 1 час.**

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП) – 35 часов.**

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении.

Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны.

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, про движения прыжками на одной и двух ногах.

Основные виды движения ногами: «вынос ноги с распрямлением в колене», «мах выпрямленной ногой», «прямой и диагональный мах ногой».

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя, лицом друг к другу и упираясь ладонями, попеременное сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

*Основные виды позиций:* «стопы вместе», позиция «выпада», позиция «всадника», позиция «пустого шага», «стелящийся шаг», «шаг вилка».

*Основные виды перемещений:* «шаг с хлопком», «шаг скольжения по земле», «шаг назад».

*Изучение стоек животных:* «стойка дракона», «стойка аиста», «стойка богомола», «стойка медведя», «стойка лука», «кошачья стойка», «стойка крысы», «стойка обезьяны», «пасть тигра», «стойка орла», «стойка единорога», «стойка феникса», «стойка ласточка», «по-турецки», «стойка всадника».

*б) упражнения с предметами:*

*Со скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу.

*С гимнастической палкой (поясом).*

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

*Упражнения с набивным мячом.*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

*Легкая атлетика.*

Бег на короткие дистанции, бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание различных тяжестей.

*Спортивные игры.*

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, пионербол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры поупрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

*Восстановительные упражнения.* Гимнастика лежа и сидя с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж и прочее).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств обучающихся, необходимых им при занятиях каратэ: реакции, гибкости, ловкости.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по многу раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определенные функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

При отработке реакции часто применяют упражнения, во время которых ученик становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, резиновой подушки). Очень полезны всевозможные игры («вышибалы», «пятнашки»), а также упражнения на внимание (по команде повернуться кругом и дотронуться до партнера, изменить направление движения и т. п.).

Для развития ловкости применяют разнообразные акробатические упражнения – от кувырков, а также всевозможные полосы препятствий, жонглирование и балансирование.

К специфическим качествам обучающихся, занимающихся каратэ, относятся быстрота и «взрывная» сила.

Исходя из особенностей каратэ, прежде всего следует применять упражнения, способствующие резкому движению рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь ее повысить.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения – игра в баскетбол, гандбол, футзал и др.

Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, кувалдой, штангой. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление.

Важную роль в развитии быстроты и «взрывной» силы играют ускорения во время выполнения упражнений, а также соревновательный принцип.



### ***Тема 3. Техническая подготовка – 11 часов.***

Техническая подготовка в каратэ направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков.

Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность физической деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений.

#### Практика:

##### *№ 1. Кихон*

В дзенкуцу -дэчи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН СОТО -УДЭ -УКЭ АГЭ - УДЭ - УКЭ

В дзенкуцу -дэчи камаэ: МАЭ – ГЭРИ.

##### *№ 2. Кумитэ*

Гохон Кумитэ 2 варианта

ТОРИ: в дзенкуцу -дэчи ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН в дзенкуцу -дэчи АГЭ - УКЭ и на 5 -й шаг УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий удар

ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу -дэчи ДЗЮН УКЭ

##### *№ 3. Ката*

Тайкиоку Шодан

### ***Тема 4. Аттестация – 4 часа.***

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов (приложение 3).

## **Содержание разделов и тем 2 года обучения**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 1 час.***

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой.

***Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История возникновения и становления каратэ – 1 час.***

Теория: Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История возникновения и становления каратэ.

***Тема 2. Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающегося – 1 час.***

Теория: Личная и общественная гигиена. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающегося

***Тема 3. Основы техник каратэ – 1 час.***

Теория: Основы техники каратэ.

***Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний – 1 час.***

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП) – 29 часов.*

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении.

Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

#### Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

*Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны.

*Упражнения для ног.* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, про движения прыжками на одной и двух ногах.

*Основные виды движения ногами:* «вынос ноги с распрямлением в колене», «мах выпрямленной ногой», «прямой и диагональный мах ногой».

*Упражнения для рук, туловища и ног.* В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя, лицом друг к другу и упираясь ладонями, попеременное сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

*Основные виды позиций:* «стопы вместе», позиция «выпада», позиция «всадника», позиция «пустого шага», «стелящийся шаг», «шаг вилка».

*Основные виды перемещений:* «шаг с хлопком», «шаг скольжения по земле», «шаг назад».

*Изучение стоек животных:* «стойка дракона», «стойка аиста», «стойка богомола», «стойка медведя», «стойка лука», «кошачья стойка», «стойка крысы», «стойка обезьяны», «пасть тигра», «стойка орла», «стойка единорога», «стойка феникса», «стойка ласточка», «по- турецки», «стойка всадника».

б) упражнения с предметами:

*Со скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу.

*С гимнастической палкой (поясом).*

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

*Упражнения с набивным мячом.*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

*Легкая атлетика.*

Бег на короткие дистанции, бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание различных тяжестей.

*Спортивные игры.*

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, пионербол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры поупрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

*Восстановительные упражнения.* Гимнастика лежа и сидя с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж и прочее).

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП) – 20 часов.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств обучающихся, необходимых им при занятиях каратэ: реакции, гибкости, ловкости.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по многу раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определенные функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

При отработке реакции часто применяют упражнения, во время которых ученик становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, резиновой подушки). Очень полезны всевозможные игры («вышибалы», «пятнашки»), а также упражнения на внимание (по команде повернуться кругом и дотронуться до партнера, изменить направление движения и т. п.).

Для развития ловкости применяют разнообразные акробатические упражнения – от кувырков, а также всевозможные полосы препятствий, жонглирование и балансирование.

К специфическим качествам обучающихся, занимающихся каратэ, относятся быстрота и «взрывная» сила.

Исходя из особенностей каратэ, прежде всего следует применять упражнения, способствующие резкому движению рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь ее повысить.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения – игра в баскетбол, гандбол, футзал и др.

Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, кувалдой, штангой. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление.

Важную роль в развитии быстроты и «взрывной» силы играют ускорения во время выполнения упражнений, а также соревновательный принцип.

### ***Тема 3. Техническая подготовка – 14 часов.***

Техническая подготовка в каратэ направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков.

Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность физической деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений.

#### *Практика:*

##### *№ 1. Кихон*

В дзенкуцу -дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН  
СОТО -УДЭ -УКЭ АГЭ - УДЭ - УКЭ

В дзенкуцу -дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ.

#### *№ 2. Кумитэ*

Гохон Кумитэ 2 варианта

ТОРИ: в дзенкуцу -дачи ДЗЮН - ЦУКИ - ДЗЁДАН в дзенкуцу -дачи  
АГЭ - УКЭ и на 5 -й шаг УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий  
удар

ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу -дачи ДЗЮН УКЭ

#### *№ 3. Ката*

Тайкиоку Шодан

### ***Тема 4. Промежуточная и итоговая аттестация – 4 часа.***

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов (приложение 3).

## **1.4. Планируемые результаты**

Постоянный подъём уровня овладения техническими приёмами и базовой техники, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к занятию в спортивно-оздоровительных группах.

### **Личностные результаты:**

- будут сформированы целевые установки на здоровый образ жизни, мотивации детей;
- будут воспитываться чувства патриотизма, любви и уважения к Отечеству;
- будет сформирована готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразования;
- будут понимать и уважать общечеловеческие ценности и мнения других людей;
- будет сформирована устойчивая потребность в работе и самодисциплине;
- будет сформировано поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;
- будут развиты коммуникативные компетенции: умение оказывать помощь другим детям; уметь договариваться при работе в парах, в группе.

### **Метапредметные результаты:**

- смогут ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- будет сформирована установка на сознательный, добросовестный труд в процессе занятий;



- будет воспитываться самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- будет сформировано умение отличать верно выполненное задание от неверного; прислушиваться к мнению педагога.

### **Предметные результаты:**

- будут ознакомлены с историей развития каратэ, со спортивной терминологией;
- будут ознакомлены с техникой безопасности при занятиях в спортивном зале;
- освоят простейшие элементы каратэ, гимнастические элементы.

### **К концу освоения программы дети должны знать:**

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию.

### **Должны уметь:**

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон.

### **Способы проверки результатов:**

В целях контроля и оценки результативности учебных занятий проводятся тесты по ОФП:

1. Прыжок в длину с места.
2. Подбрасывание и ловля мяча.
3. Статическое равновесие с открытыми глазами.
4. Гибкость (наклон вперед из положения сидя).
5. Прыжок через скакалку.

## 2. РАЗДЕЛ. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	12 сентября	14 июня	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	12 сентября	14 июня	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график является обязательным приложением к ДООП «Юный каратист» и составляется для каждой учебной группы. Календарный учебный график составляется ежегодно (Приложение 1).

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Для организации учебно-воспитательного процесса имеется два зала площадью 60,5 м<sup>2</sup> и 51,3 м<sup>2</sup>.

Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для освоения образовательной программы:

- татами (комплект);
- набивные мячи;
- гантели 1-2 кг;
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)
- гимнастическое оборудование (маты, шведские стенки, скамейки, турник)
  - гимнастические предметы (гимнастические палки, конусы, обручи, скакалки);
  - ручные макивары.

#### Информационное обеспечение

Необходимое количество информационного обеспечения для более полной реализации программы:

- Проектор.
- Наглядные пособия (по возможности).
- DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров.
- <https://dooc-sputnik.edusite.ru/m1.html>

- <https://dooc-sputnik.edusite.ru/mconstr.html?page=/p6aa1.html>
- <https://dooc-sputnik.edusite.ru/mconstr.html?page=/p92aa1.html>
- [www.sportcenter.pro](http://www.sportcenter.pro)
- [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru)
- минобрнауки.рф.
- [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
- [www.kenkakarate.ru](http://www.kenkakarate.ru)
- [wikipedia.org/wiki/Каратэ Шотокан](http://wikipedia.org/wiki/Каратэ_Шотокан).
- [akr.rsbi.ru](http://akr.rsbi.ru).
- [www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru)
- [kyokushinkan-kaliningrad.ru](http://kyokushinkan-kaliningrad.ru).
- [www.fkrussia.ru](http://www.fkrussia.ru)
- сайт Федерации каратэ РФ <http://ruswkf.ru/>.
- сайт истории каратэ <http://ruswkf.ru/istoriya-karate-v-rossii/>.
- Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
- Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>.
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

### **Кадровое обеспечение**

В реализации данной программы участвуют педагоги дополнительного образования:

**Гаврилов Денис Русланович** – высшее профессиональное образование, высшая квалификационная категория, стаж педагогической работы 9 лет, Кандидат в мастера спорта по каратэ, обладатель черного пояса 1 дан; *воспитанники* – Победители и призеры городских, областных, межрегиональных, Всероссийских турниров, СФО.

**Гафаров Руслан Маратович** – высшее профессиональное образование, стаж педагогической деятельности – 2 года, кандидат в мастера спорта по каратэ, обладатель черного пояса I дан, многократный победитель и призер городских, областных, межрегиональных, Всероссийский турниров по каратэ; *воспитанники* – победители и призеры городских, областных соревнований.

### **2.3. Формы аттестации**

- устный опрос;
- учебные игры;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- сдача контрольных нормативов.

Контроль образовательной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к учебным занятиям осуществляется по оценке их поведения.

- контроль за применяемыми нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Критерием оценки служат данные о:

- посещаемости занятий,
- степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований педагога,
- трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей,
- сосредоточенность,
- внимание и дисциплинированность.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные следующие качества обучающихся:

- активность,
- целеустремленность,
- смелость,
- решительность в защите и нападении,
- выдержку и самообладание,
- волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств.

## 2.4. Оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в ДООЦ локальными нормативными документами в сроки, соответствующие календарному учебному графику.

Так как в группах занимаются дети с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе.

Критерии являются однозначными и предельно четкими. Для применения разработанной в программе системы оценки результатов

освоения программы выполняются контрольные нормативы по ОФП и базовой технике.

Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

## **2.5. Методические материалы**

### **1.1.1. Методы обучения**

#### **Методы обучения:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

#### **Основные методы обучения:**

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

#### **Основные методы воспитания:**

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

### **1.1.2. Алгоритм учебного занятия**

Учебное занятие состоит из трех частей:

- ✓ подготовительной,
- ✓ основной,
- ✓ заключительной.

Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач учебного занятия, разогревания и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями. Особое внимание следует обращать на разогревание и проработку связок и суставов. Разогревание следует выполнять постепенно, включая в работу все более крупные группы мышц.

Основная часть занятий — самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Занимающиеся учатся применять полученные знания в условиях занятия.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, уровня физической подготовки, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.



В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего учебного занятия.

### **1.1.3. Дидактические материалы**

- ✓ сайт Федерации каратэ РФ <http://ruswkf.ru/>
- ✓ сайт истории каратэ <http://ruswkf.ru/istoriya-karate-v-rossii/>
- ✓ Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- ✓ Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- ✓ .Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

### **Особенности организуемого воспитательного пространства**

Основания для разработки рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г № 678-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

Воспитательная работа построена по принципу открытости для всех желающих, представляет собой многообразие организационных форм в соответствии с разносторонними интересами и потребностями детей и подростков.

Важнейшим принципом образовательной политики нашего Учреждения является добровольный выбор обучающимся вида деятельности, педагога и объединения по интересам, что позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности, максимально реализовывать себя, самоопределиться предметно, социально, профессионально, личностно.

Специфика воспитательной деятельности учреждения:

– создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной ориентированной на труд личности;

- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- поддержка общественных институтов, которые являются носителями духовных ценностей;
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой гражданской идентичности россиян и главным фактором национального самоопределения;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка, в том числе гарантий доступности ресурсов системы образования, физической культуры и спорта, культуры и воспитания;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества, государства, образовательных и научных, традиционных религиозных организаций, учреждений культуры и спорта, средств массовой информации) с целью совершенствования содержания и условий воспитания подрастающего поколения России.

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения **«Юный каратист»** в возрасте от 7 до 9 лет. Программа воспитания является компонентом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, основана на воплощении современного национального воспитательного идеала – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации., который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке .

### **Цель воспитания**

Исходя из вышесказанного, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях, определена цель воспитания в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Юный каратист»**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формировать у обучающихся базовые знания норм духовно-нравственных ценностей, традиций культуры;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- способствовать развитию у обучающихся умений самостоятельно оценивать происходящее и использовать накопленный опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- поддерживать и развивать среду воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:**

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

#### **Приоритетные направления в организации воспитательной работы**

- **Гражданское воспитание** включает: формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к

национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

– **Патриотическое воспитание** предусматривает: формирование российской гражданской идентичности; формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания; формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

– **Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

– **Эстетическое воспитание** предполагает: приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому; создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; популяризация российских культурных, нравственных и семейных

ценностей; сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

– **Физическое воспитание**, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает: формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику–наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

– **Трудовое воспитание** реализуется посредством: воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

– **Экологическое воспитание** включает: развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

– **Ценности научного познания** подразумевает: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

### **Планируемые результаты**

– сформированы базовые представления о национальных ценностях российского общества;

– происходят изменения в личностном развитии обучающихся;

– обучающиеся проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– обучающиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у обучающихся формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.



– организация занятий в объединении дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

– повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединении;

– повышена педагогическая культура родителей (законных представителей), система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей;

– воспитательная работа стала более прозрачной, логичной благодаря реализации направлений воспитательной работы через систему досуговых мероприятий, конкретных дел, событий, воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в группе сверстников во время учебного занятия, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, стимулирования, поощрения (индивидуального, публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе, реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: – что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

*Показателями результативности воспитания обучающихся являются:*

- увлеченное отношение к делу, которым они занимаются;
- их участие и достижения в различных фестивалях и соревнованиях;
- активное участие в воспитательных мероприятиях
- профессиональная ранняя ориентация;
- успешная социализация и самореализация.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Осенний праздник для детей и родителей (законных представителей)	сентябрь	Праздник подвижных игр и эстафет с родителями	Фото и видеоматериалы
2.	Беседа на тему истории каратэ в	октябрь	Просмотр	Фото и

	России		фильма	видеоматериалы
3.	Праздник народного единства Беседа на тему единства в России.	ноябрь	Сбор на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы
4.	Показательные выступления и праздник «Новогодняя Ёлка»	декабрь	Праздник на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы
5.	Открытая тренировка – первые результаты группы	январь	Родительское собрание	Фото и видеоматериалы
6.	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	февраль	Праздник на Юго-Западном ж/м	Фото и видеоматериалы
7.	Поздравления к Международному женскому дню. Творческое задание для детей: рисунки и поздравления своим Мамам.	март	Праздник на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы
8.	Групповой выход в кинотеатр. Фильм на тему «Спорт и достижения».	апрель	Посещение кинотеатра	Фото и видеоматериалы
9.	День Победы	май	Возложение цветов на Монументе Славы	Фото и видеоматериалы
10.	Контрольное учебное занятие и соревнования по упрощённым правилам каратэ в соответствии с их возрастной категорией.	июнь	Итоговое учебное занятие	Фото и видеоматериалы

### 3.0. Список литературы

#### Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (программа) по каратэ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

4. Федеральный Закон от 30.04.2021 г. № 127–ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ–127).

5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

14. Устав МБУДО ДООЦ «Спутник».

15. Локальные акты Центра.

### **Литература, использованная, при составлении программы, рекомендуемая педагогическим работникам:**

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

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

4. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.

5. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.

6. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.

7. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.

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, 2005.

### **2.6.3 Литература для родителей**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., МозаикаСинтез, 2006

2. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.

3. Масутацу Ояма. «Путь к истине». М., 2001.

4. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.

5. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005.

6. Периодический журнал «Додзё».

7. Маслов А. «Путь война». М., 2004.
8. Танюшкин А. «Мокуси ямэ. Открыть глаза». М., 2000.

DOOC SPUTNIK



1 год обучения

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1.		Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).	1
2.		Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.	1
3.		Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.	1
4.		Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	1
5.		Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.	1
6.		История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Подвижные игры.	1
7.		Понятие о до-дзё, основы этики: -до-дзё - место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правилаповедения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзё, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении педагога. Подвижные игры.	1
1.		Понятие о до-дзё, основы этики: -точно выполнять указания педагога и старших обучающихся; -находясь в до-дзё, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения педагога. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	1
2.		Техника безопасности. Профилактика травматизма. Использование силы, реакции. Три психологических принципа. Стойки: хейсоку-дачи. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	1
3.		СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.	1
4.		ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан. Подвижные игры.	1
5.		ОРУ со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП. Подвижные игры.	1
6.		Этикет до-дзё. Клятва до-дзё. Развитие двигательных качеств.	1

7.		Обучение прямым ударам одной рукой. Развитие двигательных качеств.	1
8.		Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1
9.		Упражнения в лазании. Эстафеты.	1
10.		Подвижные игры на сплочение коллектива.	1
11.		СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми. Подвижные игры.	1
12.		СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: кибба-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке. Подвижные игры.	1
13.		Разминка. Растяжка. Кихон-но-ката (Тейкиокусано-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.	1
14.		Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан. Подвижные игры.	1
15.		Обучение элементы спортивной гимнастики. Подвижные игры.	1
16.		Обучение перемещениям в стойке дзэнкуцу-дати. Эстафеты.	1
17.		ОРУ на развитие силы. Обучение техническим элементам. Игры на внимание.	1
18.		Сдача контрольных нормативов по ОФП. Подвижные игры.	1
19.		ТБ на занятиях. Понятие о режиме дня. Основные приемы закаливания. Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1
20.		Обучение техническим элементам. Развития силы мышц живота.	1
21.		Упражнения с баскетбольными мячами. Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1
22.		Обучение базовому удару коленом (хидза-гэри). Подвижные игры.	1
23.		Обучение техническим элементам. Развитие гибкости, стретчинг. Подвижные игры.	1
24.		Обучение техническим элементам. Эстафеты с элементами ОФП.	1
25.		Обучение элементам спортивной гимнастики. Подвижные игры.	1
26.		Обучение технике удара коленом. Развитие двигательных качеств.	1
27.		Обучение техническим элементам. Подвижные игры.	1
28.		Обучение техническим элементам. Эстафеты с использованием гимнастических предметов.	1
29.		Обучение технике удара ногой кин-гэри. Подвижные игры.	1
30.		Обучение техническим элементам. Развитие двигательных качеств.	1
31.		Обучение техническим элементам. Упражнения на равновесие и координацию.	1
32.		Обучение техническим элементам. Упражнения с футбольными мячами. Подвижные игры.	1
33.		Обучение технике ударов ногами хидза-гири и кин-гэри. Подвижные игры.	1
34.		Обучение техническим элементам. Развитие двигательных качеств.	1
35.		Обучение передвижениям в стойке дзенкуцу-дачи с ударами руками. Подвижные игры.	1
36.		Обучение техническим элементам. Упражнения на ловкость со скакалкой, теннисными мячами.	1
37.		Обучение техническим элементам. Упражнения на координацию	1

		с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	
38.		Обучение передвижениям в стойке дзенкуцу-дачи с ударами ногами. Подвижные игры.	1
39.		Соревнования по ОФП.	1
40.		Упражнения по ОФП в парах с набивными мячами. Обучение техническим элементам. Подвижные игры.	1
41.		Обучение техническим элементам. Развитие общей выносливости.	1
42.		Сдача контрольных нормативов по ОФП. Подвижные игры.	1
43.		Элементы спортивной гимнастики. Подвижные игры.	1
44.		Обучение технике нижнего блока рукой. Подвижные игры.	1
45.		Упражнения на развитие силы хвата: висы на турнике и на шведской стенке. Подвижные игры.	1
46.		Обучение техническим элементам. Развитие двигательных качеств.	1
47.		Обучение техническим элементам. Упражнения на гибкость, стретчинг. Подвижные игры.	1
48.		Обучение технике нижнего блока рукой. Подвижные игры.	1
49.		Обучение техническим элементам. Упражнения в лазании. Подвижные игры.	1
50.		Обучение техническим элементам. Эстафеты с элементами ОФП.	1
51.		ТБ на занятиях. Этикет до-дзё. Подвижные игры.	1
52.		Обучение технике верхнего блока рукой. Подвижные игры.	1
53.		Обучение техническим элементам. Развитие силы. Подвижные игры.	1
54.		Элементы спортивной гимнастики. Подвижные игры.	1
55.		Обучение техническим элементам. Упражнения на развитие гибкости, стретчинг. Подвижные игры.	1
56.		Обучение техническим элементам. Подвижные игры с элементами ОФП.	1
57.		Обучение техническим элементам. Упражнения на координацию с использованием разных мячей.	1
58.		Обучение техническим элементам. Упражнения на развитие быстроты, беговые упражнения.	1
59.		Соревнования по ОФП и техническим приемам в каратэ.	1
60.		Сдача контрольных нормативов по ОФП. Подвижные игры.	1
61.		Обучение техническим элементам. Подвижные игры с элементами ОФП.	1
62.		Контрольные упражнения на быстроту, взрывную силу, ловкость и силу. Подвижные игры.	1
63.		Элементы спортивной гимнастики. Подвижные игры.	1
64.		Обучение техническим элементам. Подвижные игры с элементами ОФП.	1
65.		Подведение итогов занятий за год. Подвижные игры.	1
<b>Итого:</b>			<b>72</b>

## 2 год обучения

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
1.		ТБ на занятиях. Вводная инструкция. ОРУ. Подвижная игры.	1
2.		Беговые упражнения на воспитание быстроты. Подвижная игры.	1
3.		Упражнения в лазании. Подвижная игры.	1
4.		Знакомство с базовыми стойками и командами.	1
5.		Эстафеты с полосой препятствий на развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.		Знакомство с базовыми прямыми ударами руками. Развитие двигательных качеств.	1
7.		Контрольные упражнения на быстроту, взрывную силу, ловкость и силу. Подвижная игры.	1
8.		Упражнения с теннисными мячами на развитие ловкости. Подвижная игры.	1
9.		Элементы спортивной гимнастики. Подвижная игры.	1
10.		Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижная игры.	1
11.		Отработка прямых ударов двумя руками. Развитие двигательных качеств.	1
12.		Упражнения на развитие силы с набивными мячами. Подвижная игры.	1
13.		Этикет до-дзё. Клятва до-дзё. Развитие двигательных качеств.	1
14.		Отработка прямых ударов одной рукой. Подвижная игры.	1
15.		Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игры.	1
16.		Упражнения в лазании. Эстафеты.	1
17.		Подвижные игры на сплочение. Развитие двигательных качеств.	
18.		Силовые упражнения с набивными мячами. Подвижная игры.	1
19.		Упражнения для развития гибкости.	1
20.		Изучение перемещения в стойке дзэнкуцу-дати. Подвижная игры.	1
21.		Эстафеты с полосой препятствий на развитие ловкости.	1
22.		Элементы спортивной гимнастики. Подвижная игры.	1
23.		Отработка перемещения в стойке дзэнкуцу-дати. Подвижная игры.	1
24.		ОРУ на развитие силы. Подвижная игры.	1
25.		Подвижные игры с элементами ОФП.	1
26.		ТБ на занятиях. Понятие о режиме дня. Основные приемы закаливания. Подвижная игры.	1
27.		Изучение основных силовых упражнений для развития силы мышц живота. Подвижная игры.	1
28.		Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижная игры.	1
29.		Изучение базового удара коленом (хидза-гэри). Развитие двигательных качеств.	1
30.		Упражнения на растяжку в парах, стретчинг. Подвижная игры.	1
31.		Эстафеты с элементами ОФП на воспитание быстроты. Сообщение теоретических сведений.	1
32.		Элементы спортивной гимнастики. Подвижная игры.	1
33.		Отработка удара коленом. Развитие двигательных качеств.	1

34.	Легкоатлетические упражнения на развитие «взрывной» силы. Подвижная игры.	1
35.	Эстафеты с использованием гимнастических предметов. Развитие двигательных качеств.	1
36.	Изучение удара ногой кин-гэри. Подвижная игры.	1
37.	Упражнения на силу и ловкость. Подвижная игры.	1
38.	Упражнения на равновесие и координацию. Подвижная игры.	1
39.	Упражнения с футбольными мячами. Развитие двигательных качеств.	1
40.	Отработка ударов ногами хидза-гири и кин-гэри. Подвижная игры.	1
41.	Упражнения на развитие силы хвата. Подвижная игры.	1
42.	Изучение передвижения в стойке дзенкуцу-дачи с ударами руками. Подвижная игры.	1
43.	Упражнения на ловкость со скакалкой, теннисными мячами. Подвижная игры.	1
44.	Упражнения на координацию с гимнастическими предметами.	1
45.	Изучение передвижения в стойке дзенкуцу-дачи с ударами ногами. Подвижная игры.	1
46.	Соревнования по ОФП. Подвижная игры.	1
47.	Упражнения ОФП в парах с набивными мячами. Подвижная игры.	1
48.	Упражнения на воспитание общей выносливости. Подвижная игры.	1
49.	Подвижные игры и эстафеты на воспитание силовой выносливости.	1
50.	Элементы спортивной гимнастики. Подвижная игры.	1
51.	Изучение нижнего блока рукой. Подвижная игры.	1
52.	Упражнения на развитие силы хвата: висы на турнике и шведской стенке. Подвижная игры.	1
53.	Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижная игры.	1
54.	Упражнения на гибкость, стретчинг. Подвижная игры.	1
55.	Отработка нижнего блока рукой. Подвижная игры.	1
56.	Упражнения в лазании. Подвижная игры.	1
57.	Эстафеты с элементами ОФП на развитие выносливости. Подвижная игры.	1
58.	ТБ на занятиях. Этикет додзё. Подвижная игры.	1
59.	Изучение верхнего блока рукой. Подвижная игры.	1
60.	Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища. Подвижная игры.	1
61.	Элементы спортивной гимнастики. Подвижная игры.	1
62.	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг. Подвижная игры.	1
63.	Изучение кихон-ката на 10 кю. Подвижная игры.	1
64.	Упражнения на координацию с использованием разных мячей. Подвижная игры.	1
65.	Упражнения на развитие быстроты, беговые упражнения. Развитие двигательных качеств.	1
66.	Соревнования по ОФП и технике. Подвижная игры.	1
67.	Подвижные игры на развитие координации. Совершенствование технических приемов.	1

68.	Отработка кихон-ката на 10 кю. Подвижная игры.	1
69.	Контрольные упражнения на быстроту, взрывную силу, ловкость и силу	1
70.	Элементы спортивной гимнастики	1
71.	Сдача контрольных нормативов	1
72.	Итоговое занятие. Спортивный праздник «Танго-но-сэку» с посвящением в юные каратисты.	1
<b>Итого:</b>		<b>72</b>

DOOC SPUTNIK



## Варианты тренировочных занятий

### Вариант 1.

#### 1. Построение, этикет.

Каратэ-до ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

#### 2. Разминка.

- Бег по кругу, упражнения на разминку во время бега
- Наклоны, разминка кистей, локтей, плеч
- Вращения шей, тазом, корпусом, коленей, стоп
- Наклоны, скручивания корпуса
- Упражнения на растяжку, шпагат
- Махи ногами (маэ, йоко, уширо)
- Отжимание на сэйкен, нукитэ, стойка на руках  
Общее время на разминку составляет 10 минут.

#### 3. Основная часть.

- Отработка удара чоку – цуки в стойке хэйко – дачи, по 20 раз на каждый уровень (гэдан, чудан, дзёдан).
- Отжимание на сэйкен 15 раз.
- Нагарэ – 2 подхода
- Выполнение удара маэ – гэри чудан в стойке дзенкуцу – дачи, по 20 раз на каждую ногу.
- Выполнение удара гяку - маваси – гэри чудан (дзёдан) в стойке дзенкуцу – дачи, по 20 раз на каждую ногу.
- Нагарэ – 2 подхода
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Передвижение в дзенку цу – дачи с жесткими блоками (по 4 дорожки скаждым блоком – вперед и назад).
- Отработка ударов кицами – цуки и гяку – цуки в стоке футо – дачи в движении (техника свободного спарринга). 3 минуты.
- Нагарэ – 2 подхода

Общее время на основную часть составляет 20.

#### 4. Заминка.

- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)
- Приседание с маэ – гэри и маваси – гэри (по 15 раз на каждый удар)
- Стойка на локтях (1 минута).

Общее время на заминку составляет 10 минут.

Построение, выполнение поклонов.

## **Вариант 2.**

### **1. Построение, этикет.**

Каратэ-до ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

### **2. Разминка.**

- Бег по кругу, упражнения на разминку во время бега
- Наклоны, разминка кистей, локтей, плеч
- Вращения шей, тазом, корпусом, коленей, стоп
- Наклоны, скручивания корпуса
- Упражнения на растяжку, шпагат
- Махи ногами (маэ, йоко, усиро)
- Отжимание на сэйкен, нукитэ, стойка на руках  
Общее время на разминку составляет 10 минут.

### **3. Основная часть.**

- Отработка кихона на 9 Кю, без ударов йоко – гэри.
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Отработка удара маваси – гэри чудан на щите
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Отработка удара маваси – гэри дзёдан на лапах
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Отработка удара гяку – цуки чудан на щите
- Отработка гяку – цуки – дзёдан на лапе – ракетке
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Сёбу – санбон – кумитэ (свободный спарринг) 20 минут

### **4. Заминка.**

- Махи ногами (маэ, йоко, усиро) – по 10 раз на каждую ногу.
- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)
- Приседание с маэ – гэри и маваси – гэри (по 15 раз на каждый удар)  
Общее время на заминку составляет 10 минут.

Построение, выполнение поклонов.

## **Вариант 3.**

### **1. Построение, этикет.**

Каратэ-до ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

### **2. Разминка.**

Эстафеты в 2-х командах. 8-10 этапов с выполнением махов ногами, ударов руками, ногами, отжиманий, приседаний, упражнений на координацию

движений.

Продолжительность эстафет составляет 10 минут.

### **3. Основная часть.**

Изучение ката Хэйан – сёдан.

Продолжительность основной части составляет 20 минут

### **4. Заминка.**

- Махи ногами (маэ, йоко, усиро) – по 10 раз на каждую ногу.
- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз) Общее время на заминку составляет 10 -15 минут.

Построение, выполнение поклонов.

Вариант 4.

### **1. Построение, этикет.**

Каратэ-до ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

### **2. Разминка.**

- Бег по кругу, упражнения на разминку во время бега
- Разминочные упражнения в хейко-дачи с прыжками
- Махи ногами (маэ, йоко, усиро)
- Отжимание на сэйкен, нукитэ, стойка на руках Общее время на разминку составляет 10 минут.

### **3. Основная часть.**

Отработка связок: блок – контрудар

- Против удара маэ-гэри: блок гэдан-барай и удар гяку-цуки дзёдан
- Против удара маэ-гэри: блок сото-удэ-уке и удар гяку-цуки дзёдан
- Против удара маваси-гэри чудан: блок гэдан-барай и удар гяку-цуки чудан
- Против удара гяку-цуки дзёдан: блок агэ-уке и удар гяку-цуки чудан
- Отжимание на сэйкен -15 раз
- Нагарэ
- Отработка удара гяку-цуки чудан на большом щите в движении.
- Отработка удара маваси гэри чудан на щите в движении
- Отжимание на сейкен 15 раз
- Повторение Хэйан сёдан

Продолжительность основной части составляет 20 минут.

### **4. Заминка.**

- Приседание с ударом маэ-гэри 20 раз.
- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)
- Стойка на локтях 1 минута

Общее время на заминку составляет 10-15 минут.

Построение, выполнение поклонов.

**Примерный план – конспект занятия с элементами базовой техники каратэ**

Задачи:

- Обучение технике ударам руками, коленями, блокам руками.
- Развитие быстроты реакции, умения действовать по сигналу.
- Воспитание интереса к занятиям каратэ, развитие общей выносливости, ловкости, координации движений.

Оборудование: спортивный зал, гимнастические маты, набивные мячи, скакалки, мячи разных диаметров, гимнастическая скамья.

Содержание	Дозировка, с.	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>		
Построение в шеренгу. Приветствие. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну		Группа выстраивается по росту в шеренгу и по команде педагога поворачивается направо
Ходьба: обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы		Спина прямая, руки согнуты в локтях.
Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени	10 14 10 7 7 7	Выполняется, соблюдая дистанцию, руки согнуты в локтях, вдох носом, выдох через рот. Руки согнуты в локтях, подняты к лицу, нога ногу «догоняет». Поворот резкий, на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, дети слушают сигнал педагога. Бедро выносится вверх-вперед с максимальной скоростью, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, поочередные движения руками вперед-назад выполняются соразмерно с движениями ног. Руки находятся за спиной, пятками доставать ладони, движения выполнять в быстром темпе
Ходьба обычная с дыхательными упражнениями	7	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
<b>Основная часть (комплекс ОРУ)</b>		
Наклоны головы вперед И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы вперед под счет.	4—5 раз	Стопы вперед, подбородком достать до груди.
Наклоны головы в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы к плечам	4—5	Спину держать ровно, плечи не поднимать.
Повороты головы вправо-влево И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Резкий поворот головы вправо-влево.	4—6	При повороте фиксируем взгляд на сверстнике, занимающемся рядом.

Круговые вращения руками И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения прямых рук вперед-назад.	По 5 раз	Руки не сгибать, движения резкие.
Вращение согнутых рук перед грудью И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Быстрые вращения согнутыми в локтях руками перед грудью вперед-назад.	По 5 раз	Кисти сжать в кулаки, не прогибаться в спине.
Наклоны туловища в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая вверх. Резкие наклоны в стороны, рука над головой.	По 4 раза в каждую сторону	Кисть руки тянуть как можно дальше за голову, с места не сходить
Наклоны туловища вниз И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, ладонями коснуться пол.	По 4 раза	Ноги в коленях не сгибать, стопы держать параллельно, наклоняться как можно ниже, при наклоне делать выдох.
Вращение корпусом И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение в тазобедренных суставах вправо-влево.	По 4 раза	Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой
Вращение стопой И.п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) на полупальцах, руки на поясе. Вращение стопой вправо-влево	По 4 раза	Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой
Перекаты И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, левая (правая) нога на внешней стороне стопы. Поочередные перекаты стоп с внешней на внутреннюю сторону.	По 4 раза	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Перекаты вперед-назад И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Одновременные перекаты стоп вперед-назад с пятки на носок	По 4 раза	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Пальцы ног вверх И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные отрывы пальцев ног от пола	По 6 раз	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Выпады И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке. Пружинистый выпад на переднюю правую (левую) ногу, согнутую в колене.	По 4 раза	Ноги ставить как можно шире, нога, стоящая сзади, — прямая, впереди стоящая нога не должна иметь острый угол
Пружинистый низкий наклон И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке, руки на бедрах. Пружинистый низкий присед на согнутую правую (левую) в колене заднюю ногу, передняя нога прямая, носок ноги вверх	По 4 раза	Переднюю ногу не сгибать в коленях, носок ноги в сторону не отводить
Низкий присед на правую (левую) ногу И.п. — ноги в широкой стойке, носки ног параллельно, руки на бедрах. Пружинистый присед на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в колене прямая	По 4 раза	Носок прямой ноги тянуть на себя
Дыхательные упражнения	По 3 раза	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Прямой удар руками (цки) И.п. — ноги на ширине плеч	10—15	При выносе руки вперед-назад локтями производить трение о бока туловища, спина прямая, ноги не сдвигать, резкий выдох во время выполнения действия

Прямой удар коленом (мае-хидза -гери)	По 10 раз каждой ногой	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводятся в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Защита, направленная вниз (гэдан-барай)	5—6 раз	Ноги не сдвигать, блокирующая рука начинает движения с плеча неблокирующей руки, неблокирующая рука выставляется вперед, блокирующая рука производит скользящее движение до запястья неблокирующей руки, резкое разрывающее движение руками, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар руками (цки)	10 раз	Во время выполнения удара обращать внимание на формирование и разворот кулака, локти производят трение о бока туловища, при возвращении реверсивная рука возвращается на пояс, резкий выдох при нанесении удара
Прямой удар коленом (мае- хидза-гери)	10 раз	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводятся в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Заключительная часть		
Подвижная игра – «День- ночь» Участники игры делятся на две команды — «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проведена одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. По команде педагога «Приготовиться!» дается сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Количество пойманных подсчитывается, а затем игра начинается сначала	2 раза	Обращать внимания на скорость разворота, быстрые действия по сигналу
Подведение итогов занятия и ритуал прощания		Дифференцированная оценка выполнения движения детьми



**Контрольные нормативы по каратэ. Базовая техника**

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

№ п/п	Список обучающихся (Фамилия, Имя)	Базовая техника																Итоговый средний балл	уровень освоения (низкий, средний, повышенный, высокий)
		чоку-цуки 10 повторений		аге-уке 10 повторений		сото-удэ-уке 10 повторений		гедан-барай 10 повторений		учи-удэ-уке 10 повторений		шутто-уке 10 повторений		стойка дзенкуцу-дачи 10 повторений		Ката Тайкиоку Шодан			
		результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			

Средний в группе: \_\_\_\_\_

- Низкий уровень** \_\_\_\_\_ человека
- Средний уровень** \_\_\_\_\_ человека
- Повышенный уровень** \_\_\_\_\_ человека
- Высокий уровень** \_\_\_\_\_ человека

- Итоговый средний балл (4,5-5,0) – высокий уровень;
- Итоговый средний балл (4,0-4,4) – повышенный уровень;
- Итоговый средний балл (3,4-3,9) – средний уровень;
- Итоговый средний балл (3,3 и ниже) – низкий уровень.

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_  
подпись

Мониторинг индивидуального физического развития детей 5-6 лет

№ п/п	Оцениваемые параметры	Критерии оценки
1.	Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам	<b>2 балла</b> – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше. <b>1 балл</b> – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов. <b>0 баллов</b> – почти по всем показателям результаты ниже нормативов.
1.1.	Прыжок в длину с места (см)	
	Мальчики	90 – 105
	Девочки	85 – 102
1.2.	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	
	Мальчики	03 – 10
	Девочки	03 – 05
1.3.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
	Мальчики	06 – 10
	Девочки	06 – 09
1.4.	Статическое равновесие с открытыми глазами (сек)	
	Мальчики	15 – 20
	Девочки	20 – 25
1.5.	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя) (см)	
	Мальчики	04 – 07
	Девочки	07 – 10
1.6.	Прыжок через скакалку (кол-во раз)	
	Мальчики	03 – 07
	Девочки	03 – 10
2.	Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования	<b>2 балла</b> – ребёнок охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш. <b>1 балл</b> – ребёнок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций, ни при выигрыше, ни при проигрыше. <b>0 баллов</b> – ребёнок не выражает желания участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.

3.	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.	<p><b>2 балла</b> – движения не скованны, осанка правильная.</p> <p><b>1 балл</b> – присутствуют некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки.</p> <p><b>0 балла</b> – движения неритмичны, не организованы, ребёнок явно сутулится</p>
4.	Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см	<p><b>2 балла</b> – правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его.</p> <p><b>1 балл</b> – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам.</p> <p><b>0 баллов</b> – не укладывается в норматив.</p>
5.	Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.	<p><b>2 балла</b> – правильно и хорошо выполняет задания.</p> <p><b>1 балл</b> – выполняет задания, но с некоторыми недочётами.</p> <p><b>0 баллов</b> – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.</p>
6.	Умеет играть в спортивные игры: бадминтон, футбол, баскетбол (элементы), пионербол.	<p><b>2 балла</b> – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.</p> <p><b>1 балл</b> – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.</p> <p><b>0 баллов</b> – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.</p>

## Мониторинг индивидуального физического развития детей 6-7 лет

№ п/п	Оцениваемые параметры	Критерии оценки
1.	Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным половым нормативам	<p><b>2 балла</b> – результаты ребёнку укладываются в нормативы или выше.</p> <p><b>1 балл</b> – по 1-3 показателям результаты ниже нормативов.</p> <p><b>0 баллов</b> – почти по всем показателям результаты ниже нормативов.</p>
1.1.	Прыжок в длину с места (см)	
	Мальчики	90 – 105
	Девочки	85 – 102
1.2.	Прыжок через скакалку (кол-во раз)	
	Мальчики	05 – 12
	Девочки	05 – 15
1.3.	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	
	Мальчики	06 – 10
	Девочки	06 – 09
1.4.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
	Мальчики	20 – 30
	Девочки	15 – 25
1.5.	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя) (см)	
	Мальчики	04 – 07
	Девочки	07 – 10
2.	Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150см; прыгать через короткую и длинную скакалку.	<p><b>2 балла</b> – правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая.</p> <p><b>1 балл</b> – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое не соответствие нормативам.</p> <p><b>0 баллов</b> – не укладывается в нормативы.</p>
3.	Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м, владеть «школой мяча».	<p><b>2 балла</b> – правильно и хорошо выполняет задания.</p> <p><b>1 балл</b> – выполняет задания, но, с некоторыми недочётами.</p> <p><b>0 баллов</b> – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.</p>
4.	Играет в спортивные игры: бадминтон, футбол, пионербол, баскетбол (элементы).	<p><b>2 балла</b> – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.</p> <p><b>1 балл</b> – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.</p> <p><b>0 баллов</b> – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.</p>

## РЕЙГИ – ЭТИКЕТ КАРАТЭ

Этикет — установленный порядок поведения — очень важен в КАРАТЭ. Этикет пришел в КАРАТЭ из конфуцианства, вместе с практикой четко разработанной церемонии и догмами морали. Положения морали легли в основу "БУСИ-ДО" — кодекса самурайской чести, который и сейчас определяет поведение каратэка. Кодекс БУСИ-ДО сводится к 5 ключевым установкам:

### **I. Верность:**

- а) верность народу и любовь к отечеству;
- б) любовь к родителям и привязанность к братьям;
- в) усердие.

### **II. Вежливость:**

- а) уважение и любовь;
- б) скромность;
- в) утонченность.

### **III. Мужество:**

- а) храбрость;
- б) твердость и хладнокровие;
- в) терпеливость и выносливость;
- г) находчивость.

### **IV. Правдивость:**

- а) прямота и искренность;
- б) честь;
- в) справедливость.

### **V. Простота:**

- а) простота;
- б) скромность и чистота.

Соблюдение этикета КАРАТЭ с первой же тренировки воспитывает в учениках вежливость и уважение, что является очень важным в изучении КАРАТЭ и в воспитании гармоничной высокоразвитой не только с физической, но и с других сторон личности. По древним традициям окинавского общества все начинается с поклона и заканчивается поклоном. В карате происходит тоже самое - карате начинается с поклона и заканчивается поклоном. В КАТА, например, вы кланяетесь перед самым началом КАТА и затем снова в конце. Правильный этикет с поклонами и знаками уважения очень важен. В обществе тоже проявление откровенности и уважения является важной частью повседневной жизни. Рей, что означает "поклон", но может означать и уважение, должен идти от сердца и добровольно. Вы должны иметь подлинное

уважение к людям и к личности каждого человека. Вместе с этим ваше отношение, через ваши действия и физическое поведение, должно быть корректным и искренним. Если ваше физическое отношение и искренность подлинны, то тогда Рей (уважение) естественно изойдет от сердца. Очень важно, чтобы физические и духовные аспекты Рей сочетались таким образом.

В ходе собственной подготовки, если вы всегда помните об уважении во время поддержания чистого и корректного отношения и стремитесь совершенствовать ваш характер, то в результате сформируется уважение и покорность, и в вашем карате или жизни не останется места для надменности, поэтому при входе в Додзё вы кланяетесь старшему и друзьям-ученикам. Для тех из нас, кто изучает боевые искусства, если тренировка начинается с уважения, то наши отношения и поведение также будут правильными. Если наши отношения корректные и мы тренируемся с покорностью, то и истинная техника приходит легко, а уважение и искренность будут естественно выражаться при поклоне.

### ЭТИКЕТ И ПРАВИЛА ДОДЗЁ

Додзё - священное место, где мы тренируемся физически и умственно. Ученики должны уважать додзё и соблюдать следующие правила поведения:

1. Ученики должны соблюдать график тренировок. Они не должны опаздывать на занятия.
2. Перед тем, как войти в Додзё, снимайте верхнюю одежду: пальто, шарф и головной убор. У входаснимите обувь.
3. Если на входе позади вас оказывается старший ученик, пропустите его вперед.
4. Войдя в Додзё, проявите уважение, поклонившись святыне Додзё.
5. Войдя в Додзё, скажите " Онегай-шимасу ", что значит "пожалуйста, помогите мне", четко и радостно.
6. Будьте всегда вежливыми с вашими учителями, старшими учениками и старшими по возрасту.
7. Следите за своим физическим состоянием.
8. Постригайте ногти на руках и ногах, чтобы не нанести повреждений себе и другим ученикам во время тренировки.
9. Не ешьте за час до тренировки.
10. Перед началом занятий сходите в туалет.
11. Ради безопасности и аккуратности, не носите украшения во время тренировки (цепи, кольца, серьги и т.п.).
12. Не ешьте, не жуйте жвачку, не пейте и не курите в додзё.
13. Старайтесь всегда держать форму для тренировок чистой и опрятной. Всегда тренируйтесь в чистой одежде.
14. Не забывайте делать разминку, даже если тренируетесь одни.



15. Когда учитель объявляет начало тренировки, быстро постройтесь лицом к святыне додзё.

16. Когда учитель дает команду "Мокусю" (медитация), закройте глаза, глубоко дышите нижней частью живота, сосредоточьте внимание и попытайтесь сконцентрироваться.

17. Во время тренировки внимательно и серьезно слушайте даваемые вам советы и инструкции.

18. Осторожно обращайтесь со снаряжением во время тренировки.

19. Когда тренер дает вам совет, слушайте внимательно и искренне. Не забывайте показать, что вы услышали и поняли совет, утвердительным ответом.

20. Никогда не упражняйтесь в Кумитэ в отсутствие инструктора. Не приглашайте для Кумитэ бойца более высокой степени. Однако, не отказывайтесь, если вас пригласил боец с высокой степенью.

21. Не покидайте строй ни по каким причинам без разрешения инструктора. Никогда не идите между рядами, или между инструктором и теми, кто занимается. Если вам нужно уйти с места, пройдите за рядом, в котором находитесь, к какой-либо из сторон класса и продолжайте идти оттуда.

22. Обращайтесь к своему инструктору Сенсей по необходимости. Не обращайтесь в классе к учителю по имени.

23. Не ругайтесь, не смейтесь, не хихикайте, не разговаривайте, не сидите развалясь и не будьте рассеяны во время тренировки. Относитесь к тренировкам серьезно; это не место для смеха. Каратист всегда бдительный и хорошо себя ведет. Не тратьте впустую свое время и время других, если вы еще не готовы, чтобы относиться к тренировкам и товарищам-каратистам с уважением и заслуженной серьезностью. Это относится и к уходу с тренировок до их окончания. Кроме случаев, когда этого требует инструктор, студент должен оставаться в классе до выполнения последнего поклона (окончания ритуала) при окончании тренировки. Нарушение этого правила не терпимо.

24. После завершающих упражнений сядьте в "Сейдза". Успокойтесь, сконцентрируйте ваше внимание и перескажите заповеди Додзё. Поклонитесь тренеру, старшим ученикам и друг другу с уважением и почетом.

25. Начинающие и ученики с поясами разного цвета должны спрашивать старших учеников, если у них есть вопросы.

26. Не забывайте благодарить того, кто дает вам совет в карате.

27. Если у вас травма, не тренируйтесь, пока не вылечитесь. А за это время просто наблюдайте за тренировками.

28. При наблюдении за тренировками в Додзё сидите правильно, не вытягивайте ноги. Положите руки на колени.

29. Выходя из Додзё не забывайте сказать: «Аригато» (спасибо).