

**Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга**

СОГЛАСОВАНО
НМС МАУДО
ЦДТ г. Оренбурга
протокол № № 127
от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ЦДТ
г. Оренбурга
В.Н. Каратаева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«КАРАТЭ-ДО»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Собцова Н.Р.,
педагог дополнительного
образования МАУДО ЦДТ
г. Оренбурга

**г. Оренбург
2024**

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**
- 1.1 Пояснительная записка**
 - Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 - Актуальность программы
 - Отличительные особенности
 - Адресат программы
 - Объем и срок освоения программы
 - Формы обучения
 - Режим, периодичность и продолжительность занятий
- 1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**
 - Цель программы
 - Задачи программы
- 1.3 Содержание программы**
- 1.3.1 Учебный и учебно-тематические планы**
- 1.3.2 Содержание учебного плана**
- 1.4 Планируемые результаты**
- 1.5 Воспитательный компонент**
- 2 Комплекс организационно-педагогических условий**
- 2.1 Календарный учебный график**
- 2.2 Условия реализации программы**
- 2.3 Формы контроля и аттестации.**
- 2.4 Оценочные материалы**
- 2.5 Методические материалы**
- Литература**

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до» разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Программа «Каратэ-до» ориентирована на решение обучающих и воспитательных задач, определяемых Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (2009г.), Концепцией развития дополнительного образования детей (2014г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

По цели обучения является **спортивно-оздоровительной**, по уровню сложности осваиваемого материала реализуется на **стартовом и базовом** уровнях, по содержанию – **однопрофильной**, по уровню реализации – **разноуровневой**, по типу программы – **модифицированной**.

Программа направлена на развитие физических качеств, технических умений в области каратэ-до и личностных качеств, обеспечивающих успешность в данном виде спортивного единоборства.

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового

образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы

Существующие программы по каратэ (Кругликова А.П. г. Санкт-Петербург, Валентик В.Г. г.Москва, Вдовина Р.В. г. Бийск) имеют углубленный (продвинутой) уровень освоения. Основной целью является достижение максимально высоких спортивных результатов.

В данной программе уровень – стартовый, в группы творческого объединения «Каратэ-до» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ-до, в том числе и те, у кого есть незначительные отклонения в состоянии здоровья. Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Адресат программы

Программа рассчитана на группы детей в возрасте ***от 7-ми до 12-ти лет.***

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте 7-9 лет. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка.

Для детей 10-12-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Особенности возрастного развития создают предпосылки для включения подростков в

активные занятия спортом. Потребности в двигательной активности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение на занятиях каратэ-до происходит в первую очередь.

Объём и срок освоения программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до» рассчитана на три года. Для освоения программы 1-го года обучения отводится 72 занятия в год, 144 часа – *инвариантная часть* (занятия проводятся с основным составом обучающихся), в период летних каникул – 24 занятия, 48 часов – *вариативная часть* (занятия проводятся с переменным составом обучающихся). Для 2-го и 3-го годов обучения отводится по 114 занятий в год, 228 часов - *инвариантная часть*, в период летних каникул – 36 занятий, 72 часа – *вариативная часть*.

Формы обучения

Обучение по программе в соответствии с частью 5. ст. 14 ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» ведется на русском языке.

Форма обучения – очная, в группах занимается от 10 до 15 человек. В зависимости от целей занятия используются групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая формы организации занятий. Основной формой организации деятельности является комбинированное занятие. При такой форме организации большее количество времени занимает практическая часть.

Виды занятий: комбинированное, теоретическое, практическое. В основном форма занятий является комбинированной (игры, турниры, участие в соревнованиях).

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью сервисов для видеоконференций и общения в чатах (Вконтакте <https://vk.com/club203645847> - сообщество «Ход конем», https://sites.google.com/d/1QodsWXbq11XciJUxmOoELakHjj_hCDQf/p/15R2TiBw9RaTCcWaaaeu3DXHrudGVjJ8A/edit?pli=1 - Сайт гугл.

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в on-line (вебинары, видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие видео-, аудио-материалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы, учебные консультации)».

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» проводятся в следующем режиме: для 1-го года обучения - ***2 раза в неделю по 2 часа***, 2-го и 3-го годов обучения - ***2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа***. Длительность занятия

составляет 45 минут и предусматривает обязательные перерывы между занятиями продолжительностью не менее 10 минут.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия сокращается для учащихся 7-12 лет до 30 мин.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: воспитание культуры единоборства в технике Шотокан Каратэ-до.

Под культурой единоборства понимается совокупность теоретических знаний, практических умений в области каратэ-до, личностных качеств, определяющих успешность в данном виде спорта, ценностных установок и нравственных качеств.

Задачи:

воспитательные:

- формировать понимание важности труда для человека, ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- развить мотивацию достижений;
- развивать личностные качества, необходимые для успешного освоения программы: дисциплинированность, настойчивость, стремлению к саморазвитию, уважительное отношение к результатам своего труда и сверстников.

обучающие:

- формировать знания в области истории возникновения и развития каратэ-до и техники Шотокан каратэ-до;
- формировать и развивать технические умения в области традиционного Шотокан каратэ-до, самообороны;
- сформировать тактико-технические умения выполнять формальные комплексы («ката»);

развивающие:

- развить специальные физические (двигательные) и психологические качества (стрессоустойчивость);
- развить мотивацию к процессу обучения и достижения спортивных результатов;
- развивать метапредметные умения (умение оценивать результаты своей деятельности, контролировать ее и планировать);
- развивать умение взаимодействовать в командной работе и в условиях соревновательной деятельности;
- сформировать и развивать ИТ –компетентность.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный и учебно-тематические планы

Учебный план

№ п/п	Блоки	1 год обучения аудиторная			Внеау- дитор- ная	2 год обучения			Внеау- дитор- ная	3 год обучения			Внеау- дитор- ная
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика		все- го	теория	прак- тика		Все- го	Тео- рия	Пр- ак- тик- а	
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	-	14	8	6	-	14	8	6	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	2	30	-	48	3	45	-	46	3	43	-
3	Технико-тактическая подготовка	74	4	70	-	100	5	95	-	90	2	88	-
4	Учебно-тренировочный бой	30	2	28	-	52	2	50	-	58	3	55	-
5	Контрольно - переводные нормативы	6	1	5	-	14	-	14	-	18	-	18	-
6	Медицинский контроль	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2
7	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	10
Общее количество часов		144	16	128	2	228	18	210	8	228	16	212	12

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-го года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</i>					
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, первичная аттестация.
1.2	Правила этикета	1	1	-	Визуальное наблюдение, опрос.
1.3	Гигиена, закаливание	1	1	-	Опрос.
1.4	Терминология	2	1	1	Опрос.
2	Общая физическая подготовка	32	2	30	
2.1	Общие развивающие упражнения	10	1	9	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Гимнастика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.3	Акробатика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.4	Спортивные игры	6	1	5	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
3	Технико- тактическая подготовка	74	4	70	
3.1	Стойки	10	2	8	Визуальное наблюдение.
3.2	Техника блоков	12	2	10	Опрос, тестирование на время.
3.3	Техника ударов руками	12	2	10	Визуальное наблюдение, тестирование на время.

3.4	Техника ударов ногами	14	2	12	Тестирование на время, промежуточная аттестация.
3.5	Техника перемещений	10	1	9	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.6	Начальные упражнения КАТА («Тайкиоку-1», «Хейан 1-3»)	18	2	16	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
4	Учебно-тренировочный бой	30	2	28	
4.1	Условный бой	8	1	7	Визуальное наблюдение.
4.2	Приемы самообороны	6	1	5	Визуальное наблюдение.
4.3	Учебный бой	16	1	15	Соревнование в микрогруппах, итоговая аттестация.
Общее количество часов		144	16	128	

Вариативная часть (в период летних каникул для переменного состава обучающихся)

1	Теоретическая подготовка	4	3	1	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Правила этикета	2	2	-	Визуальное наблюдение, опрос.
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	
2.1	Общие развивающие упражнения	6	1	5	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Спортивные игры	4	1	3	Соревнование в

					микрогруппах, визуальное наблюдение.
3	Технико-тактическая подготовка	26	4	22	
3.1	Стойки	2	1	1	Визуальное наблюдение.
3.2	Техника блоков	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов руками	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.4	Техника ударов ногами	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
4	Учебно-тренировочный бой	8	2	6	
4.1	Условный бой	4	1	3	Визуальное наблюдение.
4.2	Приемы самообороны	4	1	3	Визуальное наблюдение.
Общее количество часов		48	10	38	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</i>					
1	Теоретическая подготовка	14	8	6	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, первичная аттестация.
1.2	Физкультура и	2	1	1	Опрос.

	спорт в России				
1.3	Правила соревнований	4	2	2	Визуальное наблюдение, опрос.
1.4	Закаливание	2	2	-	Опрос.
1.5	Терминология	4	2	2	Опрос.
2	Общая физическая подготовка	48	3	45	
2.1	Общие развивающие упражнения	14	1	13	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Силовые упражнения	6	-	6	Тестирование на время.
2.3	Гимнастика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.4	Акробатика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.5	Скоростные упражнения	6	-	6	Тестирование на время.
2.6	Спортивные игры	6	-	6	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
3	Технико-тактическая подготовка	100	5	95	
3.1	Техника блоков	12	-	12	Опрос, тестирование на время.
3.2	Техника ударов руками	12	-	12	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов ногами	16	-	16	Тестирование на время.
3.4	Комбинационная техника рук и ног	16	2	14	Тестирование на время. Промежуточная аттестация.
3.5	Перемещения в стойках с ударами и блоками	16	1	15	Визуальное наблюдение, тестирование на

					время.
3.6	Базовые упражнения КАТА («Хейан 1-5»)	28	2	26	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
4	Учебно-тренировочный бой	52	2	50	
4.1	Страховка и самостраховка	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
4.1	Приемы самообороны	10	-	8	Визуальное наблюдение.
4.2	Учебный бой	36	2	34	Соревнование в микрогруппах.
5	Контрольно-переводные нормативы	14	-	14	
5.1	Тесты по ОФП	4	-	4	Тестирование на время.
5.2	Соревнования	10	-	10	Соревнование среди групп, окружное соревнование. Итоговая аттестация.
Общее количество часов		228	18	210	

Вариативная часть (в период летних каникул для переменного состава обучающихся)

1	Теоретическая подготовка	6	5	1	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Физкультура и спорт в России	4	4	-	Визуальное наблюдение, опрос.
2	Общая физическая подготовка	16	2	14	
2.1	Общие развивающие	6	1	5	Визуальное наблюдение,

	упражнения				тестирование на время.
2.2	Спортивные игры	10	1	9	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
3	Технико-тактическая подготовка	38	2	36	
3.1	Техника блоков	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.2	Техника ударов руками	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов ногами	8	-	8	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.4	Перемещения в стойках с ударами и блоками	8	1	7	Тестирование на время.
3.5	Базовые упражнения КАТА («Хейан 1-5»)	10	1	9	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
4	Учебно-тренировочный бой	12	1	11	
4.1	Учебный бой	8	1	7	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
4.2	Приемы самообороны	4	-	4	Визуальное наблюдение.
Общее количество часов		72	10	38	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-го года обучения на 120 часов

№ п/ п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</i>					
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, первичная аттестация.
1.2	Физкультура и спорт в России	2	1	1	Опрос.
1.3	Закаливание	2	2	-	Опрос.
2	Общая физическая подготовка	24	3	45	
2.1	Общие развивающие упражнения	8	1	7	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Силовые упражнения	6	-	6	Тестирование на время.
2.3	Гимнастика	4	1	3	Визуальное наблюдение.
2.4	Скоростные упражнения	6	-	6	Тестирование на время.
3	Технико- тактическая подготовка	50	5	45	
3.1	Техника блоков	6	-	6	Опрос, тестирование на время.
3.2	Техника ударов руками	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Техника ударов ногами	6	-	6	Тестирование на время.
3.4	Комбинационная техника рук и ног	8	2	6	Тестирование на время. Промежуточная аттестация.

3.5	Перемещения в стойках с ударами и блоками	10	1	9	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.6	Базовые упражнения КАТА («Хейан 1-5»)	14	2	12	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
4	Учебно-тренировочный бой	30	2	28	
4.1	Страховка и само страховка	6	-	6	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
4.1	Приемы самообороны	10	-	10	Визуальное наблюдение.
4.2	Учебный бой	14	2	12	Соревнование в микрогруппах.
5	Контрольно-переводные нормативы	10	-	10	
5.1	Тесты по ОФП	2	-	2	Тестирование на время.
5.2	Соревнования	8	-	8	Соревнование среди групп, окружное соревнование. Итоговая аттестация.
Общее количество часов		120	14	106	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Учебные часы			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Инвариантная часть (для постоянного состава обучающихся)</i>					
1	Теоретическая	14	8	6	

	ПОДГОТОВКА				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, первичная аттестация.
1.2	Развитие спорта в России	2	1	1	Опрос.
1.3	Атрибутика, ритуалы, каноны.	2	1	1	Визуальное наблюдение, опрос.
1.4	Оказание первой медицинской помощи	6	2	4	Опрос.
1.5	Терминология	2	1	1	Опрос.
2	Общая физическая подготовка	46	3	43	
2.1	Общие развивающие упражнения	12	1	11	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
2.2	Силовые упражнения	8	-	8	Тестирование на время.
2.3	Акробатика	8	1	7	Визуальное наблюдение.
2.4	Скоростные упражнения	8	-	8	Тестирование на время.
2.5	Спортивные игры	10	-	10	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
3	Технико-тактическая подготовка	90	2	88	
3.1	Комбинационная техника блоков и ударов руками	20	-	20	Опрос, тестирование на время.
3.2	Комбинационная техника ударов руками и ногами	20	-	20	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Перемещения в стойках с ударами и блоками	18	-	18	Визуальное наблюдение. Промежуточная аттестация.
3.4	Формальные	32	2	30	Соревнование в

	упражнения КАТА («Текки», «Бассай», «Канку»)				микрогруппах, визуальное наблюдение.
4	Учебно- тренировочный бой	58	3	55	
4.1	Захваты	4	-	4	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
4.1	Приемы самообороны	12	2	10	Визуальное наблюдение.
4.2	Свободный бой	42	1	41	Соревнование в микрогруппах.
5	Контрольно- переводные нормативы	18	-	18	
5.1	Тесты по ОФП	4	-	4	Тестирование на время.
5.2	Соревнования	14	-	14	Соревнование окружное, городское. Итоговая аттестация.
Общее количество часов		228	16	212	

Вариативная часть (в период летних каникул для переменного состава обучающихся)

1	Теоретическая подготовка	6	2	4	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование на время.
1.2	Оказание первой медицинской помощи	4	1	3	Визуальное наблюдение, опрос.
2	Общая физическая подготовка	16	1	15	
2.1	Общие развивающие упражнения	6	1	5	Визуальное наблюдение, тестирование на время.

2.2	Спортивные игры	10	-	10	Соревнование в микрогруппах, визуальное наблюдение.
3	Технико-тактическая подготовка	38	2	36	
3.1	Комбинационная техника блоков и ударов руками	10	-	10	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.2	Комбинационная техника ударов руками и ногами	10	-	10	Визуальное наблюдение, тестирование на время.
3.3	Перемещения в стойках с ударами и блоками	8	-	8	Тестирование на время.
3.4	Формальные упражнения КАТА («Текки», «Бассай», «Канку»)	10	2	8	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
4	Учебно-тренировочный бой	12	-	12	
4.1	Свободный бой	8	-	8	Визуальное наблюдение, соревнование в микрогруппе.
4.2	Приемы самообороны	4	-	4	Визуальное наблюдение.
Общее количество часов		72	5	67	

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Презентация ТО «Каратэ-до». Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

Тема 1.2. Правила этикета

Теория. Кодекс чести спортсмена. Правила этикета и поведения учащихся в Додзе (спортивном зале).

Тема 1.3. Гигиена, закаливание

Теория. Правила гигиены и закаливания на занятиях каратэ-до. Правила личной гигиены после занятий.

Тема 1.4. Терминология

Теория. Виды спортивных снарядов. Классификация поклонов. Специфика видов соревнований. Счет на японском языке.

Практика. Отработка на практике простейших команд на японском языке: группа становись, группа разойдись, упражнение выполняй, закончить выполнение.

Тема 2.1. Общие развивающие упражнения (ОРУ)

Теория. Виды комплексов ОРУ: беговые упражнения, упражнения на разогрев мышц, упражнения на растягивание мышц, силовые упражнения.

Практика. Отработка на практике элементов ОРУ.

Тема 2.2. Гимнастика

Теория. Понятие гимнастика. Лучшие гимнасты России.

Практика. Выполнение построений в 1, 2, 3 шеренги, поворотов направо, налево, кругом. Отработка упражнений на развитие гибкости.

Тема 2.3 Акробатика

Теория. Понятие акробатика.

Практика. Освоение и выполнение упражнений на развитие координации и равновесия: кувырки вперед и назад, упражнение «мостик».

Тема 2.4. Спортивные игры

Теория. Виды спортивных игр. Спортивные игры с мячом.

Практика. Отработка игр с элементами единоборств: с отбором мяча (развитие ловкости); с бросками мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности); с элементами передачи мяча (развитие скорости).

Тема 3.1 Стойки

Теория. Классификация стоек.

Практика. Отработка стоек: базовых и боевых. Передвижения в стойках.

Тема 3.2 Техника блоков

Теория. Классификация базовых блоков (система защиты «Укэ-ваза»).

Практика. Отработка блоков по команде и на время.

Тема 3.3 Техника ударов руками

Теория. Классификация базовых ударов руками (система «Цуки-ваза»).

Практика. Отработка ударов руками на спортивных снарядах (лапы, макивары), отработка ударов руками в стойке (развитие координации и равновесия).

Тема 3.4 Техника ударов ногами

Теория. Классификация базовых ударов ногами (система «Гери-ваза»).

Практика. Отработка ударов ногами в стойках и на снарядах.

Тема 3.5 Техника перемещений

Теория. Классификация типов и способов перемещений.

Практика. Отработка перемещений с блоками, ударами на 3, 5 шагов.

Тема 3.6 Начальные упражнения КАТА («Тайкиоку-1», «Хейан 1-3»)

Теория. Понятие ката. Классификация базовых ката («Тайкиоку-1», «Хейан-1,2,3»). Презентация техники исполнения ката.

Практика. Отработка комплексов ката под счет и на время.

Тема 4.1 Условный бой

Теория. Классификация парного выполнения боя на 3 шага, на 5 шагов.

Практика. Освоение и выполнение условного боя на 3 и 5 шагов.

Тема 4.2 Приемы самообороны

Теория. Классификация приемов самообороны. Правовые аспекты применения самообороны.

Практика. Выполнение приемов самообороны в парах при атаке руками и ногами.

Тема 4.3 Учебный бой

Теория. Классификация правил выполнения учебного боя.

Практика. Отработка свободного спарринга с партнером по команде.

Содержание программы 2-го года обучения

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой «Каратэ-до» на 2 год обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

Тема 1.2. Физкультура и спорт в России

Теория. Олимпийские игры (летние, зимние). Чемпионы России и Оренбуржья на последних Олимпийских играх. Современные профессии тренеров и учителей физической культуры

Практика. КВН «Олимпийские игры». Практические упражнения по имитации трудовых функций тренера.

Тема 1.3. Правила соревнований

Теория. Знакомство спортсменов с понятиями «соревновательный период» и «режим дня». Правила соревнований в разделах «ката» и «кумитэ».

Практика. Ведение дневника по режиму дня и самоподготовке юного спортсмена.

Тема 1.4. Закаливание

Теория. Режим закаливания и режим дня спортсменов. Водные процедуры. Система закаливания Никитиных.

Практика. Ведение дневника спортсмена.

Тема 1.5. Терминология

Теория. Изучение команд, жестов, ударов, блоков на русском языке с дублированием на японском языке.

Практика. Применение на занятиях команд, жестов, показов на русском языке с дублированием на японском языке.

Тема 2.1. Общие развивающие упражнения

Теория. Виды комплексов упражнений по ОФП.

Практика. Выполнение ОРУ: беговые упражнения, упражнения на разогрев мышц, упражнения на растягивание мышц, силовые упражнения.

Тема 2.2. Силовые упражнения

Практика. Применение на занятиях спортивно-силовых упражнений:

- различные виды бега,
- использование эстафет с различными задачами.

Тема 2.3 Гимнастика

Теория. Понятие гимнастика. Лучшие гимнасты России.

Практика. Выполнение построений в 1, 2, 3 шеренги, поворотов направо, налево, кругом. Отработка упражнений на развитие гибкости.

Тема 2.4 Акробатика

Теория. Понятие акробатика.

Практика. Освоение и выполнение упражнений на развитие координации и равновесия: кувырки вперед и назад, упражнение «мостик».

Тема 2.5 Скоростные упражнения

Практика. Применение упражнений на занятиях (элементы борьбы). Упражнения со снарядами (груша, макивара, лапы).

Тема 2.6. Спортивные игры

Теория. Виды спортивных игр. Правила игр с мячом.

Практика. Отработка игр с элементами единоборств: с отбором мяча (развитие ловкости); с бросками мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности); с элементами передачи мяча (развитие скорости).

Тема 3.1 Техника блоков

Практика. Отработка блоков по команде и на время.

Тема 3.2 Техника ударов руками

Практика. Отработка ударов руками на спортивных снарядах (лапы, макивары), отработка ударов руками в стойке (развитие координации и равновесия).

Тема 3.3 Техника ударов ногами

Практика. Отработка ударов ногами в стойках и на снарядах.

Тема 3.4 Комбинационная техника рук и ног

Теория. Классификация базовой техники комбинаций ударов ногами, руками, блоков.

Практика. Отработка ударов ногами и руками, блоков и ударов руками в стойках и на снарядах.

Тема 3.5 Перемещения в стойках с ударами и блоками

Теория. Классификация типов и способов перемещений, классификация стоек.

Практика. Отработка перемещений с блоками, ударами на 3, 5 шагов.

Тема 3.6 Базовые упражнения КАТА («Хейан 1-5»)

Теория. Понятие ката. Классификация базовых ката («Хейан-1,2,3,4,5»).

Презентация техники исполнения ката.

Практика. Отработка комплексов ката под счет и на время.

Тема 4.1 Страховка и самостраховка

Практика. Освоение и выполнение техники страховки и самостраховки.

Тема 4.2 Приемы самообороны

Практика. Выполнение приемов самообороны в парах при атаке руками и ногами.

Тема 4.3 Учебный бой

Теория. Классификация правил выполнения учебного боя.

Практика. Отработка свободного спарринга с партнером по команде.

Тема 5.1 Тесты по ОФП

Практика. Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

Тема 5.2 Соревнования

Практика. Выступление на соревнованиях в группе, окружных соревнованиях.

Содержание программы 2-го года обучения на 120 часов

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой «Каратэ-до» на 2 год обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем

туловища из положения лежа; упражнение³ – подъем ног из положения лежа).

Тема 1.2. Физкультура и спорт в России

Теория. Олимпийские игры (летние, зимние). Чемпионы России и Оренбуржья на последних Олимпийских играх. Современные профессии тренеров и учителей физической культуры

Практика. КВН «Олимпийские игры». Практические упражнения по имитации трудовых функций тренера.

Тема 1.3. Закаливание

Теория. Режим закаливания и режим дня спортсменов. Водные процедуры. Система закаливания Никитиных.

Практика. Ведение дневника спортсмена.

Тема 2.1. Общие развивающие упражнения

Теория. Виды комплексов упражнений по ОФП.

Практика. Выполнение ОРУ: беговые упражнения, упражнения на разогрев мышц, упражнения на растягивание мышц, силовые упражнения.

Тема 2.2. Силовые упражнения

Практика. Применение на занятиях спортивно-силовых упражнений:

- различные виды бега,
- использование эстафет с различными задачами.

Тема 2.3 Гимнастика

Теория. Понятие гимнастика. Лучшие гимнасты России.

Практика. Выполнение построений в 1, 2, 3 шеренги, поворотов направо, налево, кругом. Отработка упражнений на развитие гибкости.

Тема 2.4 Скоростные упражнения

Практика. Применение упражнений на занятиях (элементы борьбы). Упражнения со снарядами (груша, макивара, лапы).

Тема 3.1 Техника блоков

Практика. Отработка блоков по команде и на время.

Тема 3.2 Техника ударов руками

Практика. Отработка ударов руками на спортивных снарядах (лапы, макивары), отработка ударов руками в стойке (развитие координации и равновесия).

Тема 3.3 Техника ударов ногами

Практика. Отработка ударов ногами в стойках и на снарядах.

Тема 3.4 Комбинационная техника рук и ног

Теория. Классификация базовой техники комбинаций ударов ногами, руками, блоков.

Практика. Отработка ударов ногами и руками, блоков и ударов руками в стойках и на снарядах.

Тема 3.5 Перемещения в стойках с ударами и блоками

Теория. Классификация типов и способов перемещений, классификация стоек.

Практика. Отработка перемещений с блоками, ударами на 3, 5 шагов.

Тема 3.6 Базовые упражнения КАТА («Хейан 1-5»)

Теория. Понятие ката. Классификация базовых ката («Хейан-1,2,3,4,5»).

Презентация техники исполнения ката.

Практика. Отработка комплексов ката под счет и на время.

Тема 4.1 Страховка и самостраховка

Практика. Освоение и выполнение техники страховки и самостраховки.

Тема 4.2 Приемы самообороны

Практика. Выполнение приемов самообороны в парах при атаке руками и ногами.

Тема 4.3 Учебный бой

Теория. Классификация правил выполнения учебного боя.

Практика. Отработка свободного спарринга с партнером по команде.

Тема 5.1 Тесты по ОФП

Практика. Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

Тема 5.2 Соревнования

Практика. Выступление на соревнованиях в группе, окружных соревнованиях.

Содержание программы 3-го года обучения

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой «Каратэ-до» на 3 год обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

Тема 1.2. Развитие спорта в России

Теория. Типы соревнований на высоком уровне: Чемпионаты мира и Европы. Современные профессии тренеров.

Практика. Реферат о подготовке спортсменов на подобные соревнования. Реферат «Профессия тренера в современном мире».

Тема 1.3. Атрибутика, ритуалы, каноны

Теория. Объяснение о правильном размещении на спортивной одежде (кимоно) атрибутики (обозначение стилевого направления в каратэ). Правила поведения на соревнованиях, поддержка друг друга перед выступлениями (для поднятия духа команды). Правила обращения к судьям на

соревнованиях, правила поведения после нарушения правил соревнования (вынесение наказания).

Практика. Проверка знаний кодекса Бусидо, заповедей Г.Фунакоши. Показ правильности складывания кимоно.

Тема 1.4.Оказание первой медицинской помощи

Теория. Правила оказания неотложной помощи при травмах на тренировках. Правильное применение медицинской аптечки.

Практика. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, порезах, мозолях.

Тема 1.5.Терминология

Теория. Название стоек, ударов, блоков, команд, жестов на японском языке.

Практика. Выполнение стоек, ударов, блоков, команд на японском языке.

Тема 2.1 Общие развивающие упражнения

Теория. Виды специальных упражнений для подготовки организма к физическим нагрузкам.

Практика. Использование на занятиях специальных упражнений:

- скоростные беговые упражнения;
- отжимания на кулаках;
- упражнения на пресс;
- упражнения с утяжелителями (на ногах или на руках).

Тема 2.2. Силовые упражнения

Практика. Применение на занятиях спортивно-силовых упражнений:

- различные виды бега,
- использование эстафет с различными задачами.

Тема 2.3. Акробатика

Теория. Знаменитые спортсмены-акробаты России.

Практика. Освоение и выполнение упражнений на развитие координации и равновесия: кувырки вперед и назад, упражнения: «стойка на голове» «мостик», «колесо».

Тема 2.4 Скоростные упражнения

Практика. Применение упражнений на занятиях (элементы борьбы). Упражнения со снарядами (груша, макивара, лапы).

Тема 2.5. Спортивные игры

Теория. Виды спортивных игр. Правила спортивных игр с мячом.

Практика. Отработка игр с элементами единоборств: с отбором мяча (развитие ловкости); с бросками мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности); с элементами передачи мяча (развитие скорости).

Тема 3.1 Комбинационная техника блоков и ударов руками

Практика. Отработка блоков и ударов руками по команде и на время.

Тема 3.2 Комбинационная техника ударов руками и ногами

Практика. Отработка ударов ногами и руками в стойках и на снарядах.

Тема 3.3 Перемещения в стойках с ударами и блоками

Практика. Отработка перемещений с блоками, ударами на 5 шагов.

Тема 3.4 Формальные упражнения КАТА («Текки», «Бассай», «Канку»)

Теория. Понятие ката. Классификация формальных ката («Текки», «Бассай», «Канку»). Презентация техники исполнения ката.

Практика. Отработка комплексов ката под счет и на время.

Тема 4.1 Захваты

Практика. Освоение и выполнение техники захватов за кимоно, руку, ногу.

Тема 4.2 Приемы самообороны

Теория. Виды приемов самообороны от оружия.

Практика. Выполнение приемов самообороны в парах при атаке ножом, палкой.

Тема 4.3 Свободный бой

Теория. Классификация правил выполнения свободного боя.

Практика. Отработка свободного спарринга с партнером по команде.

Тема 5.1 Тесты по ОФП

Практика. Диагностика уровня физической подготовки (тестирование на время: упражнение 1 - сгибание-разгибание рук; упражнение 2 – подъем туловища из положения лежа; упражнение 3 – подъем ног из положения лежа).

Тема 5.2 Соревнования

Практика. Выступление на окружных и городских соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты

При освоении данной программы отслеживаются три вида результатов: предметные, метапредметные и личностные, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся.

Результаты	Уровни обучения		
	1 стартовый (1-2 годы обучения)	2 базовый (2-3 год обучения)	3 продвинутый (3 год обучения)
Личностные	<p>Базовый</p> <ul style="list-style-type: none"> – познавательный интерес к изучению программы «Каратэдо» - мотивация к занятиям по программе «Каратэдо» - физическая активность <p>Личностные качества: активность, умение довести начатое до предполагаемого результата</p> <p>Повышенный</p> <ul style="list-style-type: none"> - устойчивый познавательный интерес к физической деятельности по программе «Каратэдо» - дифференцированное оценивание своих физических способностей 	<p>Базовый</p> <ul style="list-style-type: none"> - устойчивый познавательный интерес к изучению программы «Каратэдо» - устойчивая мотивация к занятиям по программе «Каратэдо» - личностные качества: активность, умение довести физические упражнения до автоматизма - ценностное отношение к результатам своей деятельности <p>Повышенный</p> <ul style="list-style-type: none"> -мотивация достижений 	<p>Базовый</p> <ul style="list-style-type: none"> -ценностное отношение к результатам своей деятельности, к занятиям спортом -мотивация достижений - умение оценивать собственную деятельность, свои достижения и причины успешности (не успешности) собственной деятельности <p>Повышенный</p> <ul style="list-style-type: none"> -осознание связи изучения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Каратэдо» с последующим профессиональным самоопределением
Метапредметные	<p>1.Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Базовый – умение формулировать учебную цель с помощью педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение действовать по образцу с помощью педагога -умение осуществлять итоговый контроль своей деятельности под руководством педагога <p>Повышенный</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно осуществлять итоговый контроль своей 	<p>1.Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Базовый</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение действовать по заданному образцу без помощи педагога -умение с помощью педагога осуществлять итоговый контроль своей деятельности - умение при помощи педагога выстраивать последовательность выполнения физических упражнений <p>Повышенный</p>	<p>1. Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Базовый</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно ставить перед собой цель, формулировать и решать различные учебные задачи - умение самостоятельно осуществлять итоговый контроль своей деятельности -умение мобилизовать свои действия при подготовке выступления на соревнованиях -умение самостоятельно выстраивать

	<p>исполнительской деятельности</p> <p>2.Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Базовый</p> <p>-умение оперировать специальными предметными терминами, (названия и терминология каратэ и т.д.)</p> <p>Повышенный</p> <p>- умение воспроизводить по памяти действия, необходимые для решения учебной задачи.</p> <p>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Базовый уровень</p> <p>-умение сотрудничать с педагогом и товарищами в процессе спортивной деятельности</p> <p>-умение взаимодействовать в парной работе при выполнении задания.</p> <p>Повышенный уровень</p> <p>-умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.</p>	<p>- умение самостоятельно выстраивать последовательность выполнения упражнений</p> <p>- умение контролировать свои действия в процессе выполнения физических упражнений</p> <p>2.Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Базовый уровень</p> <p>-умение формулировать учебную цель с помощью педагога</p> <p>-умение оперировать специальными терминами из области каратэ</p> <p>-умение воспроизводить по памяти действия, необходимые для решения учебной задачи</p> <p>Повышенный</p> <p>- умение выявлять особенности в последовательности исполнения физических упражнений различного уровня</p> <p>-умение сравнивать технику выполнения ката по заданным параметрам (начальные, продвинутые, сложные)</p> <p>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Базовый</p> <p>- умение работать в паре (самостоятельное распределение</p>	<p>последовательность действий в исполнении техники ката различного уровня</p> <p>-умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в исполнении техники ката</p> <p>Повышенный</p> <p>-умение оценивать уровень владения техникой каратэ</p> <p>2.Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Базовый</p> <p>-умение свободно оперировать специальными терминами и понятиями в области каратэ</p> <p>-умение сравнивать и анализировать свою физическую деятельность</p> <p>-умение выделять проблемы в технике исполнения ката различного уровня</p> <p>Повышенный уровень</p> <p>-умение получать и обрабатывать дополнительную информацию по изучаемому предмету</p> <p>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Базовый уровень</p> <p>-умение взаимодействовать с партнёром в учебной ситуации</p> <p>-умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>обязанностей) -умение воспринимать инструкцию с учетом поставленной учебной задачи - умение выражать отношение к своей физической деятельности и деятельности сверстников под руководством педагога</p> <p>Повышенный уровень -умение планировать и распределять действия в парной, индивидуальной спортивной деятельности</p>	<p>Повышенный уровень -умение вносить необходимые коррективы в свою деятельность после её завершения на основе её оценки и учёта характера сделанных ошибок</p>
Предметные	<p>Базовый уровень -знание истории развития каратэ -знание основных спортивных понятий (закаливание, режим дня, дневник спортсмена и т.д.) - знание основ правильного выполнения стоек и перемещений -умение выполнять основные удары и блоки руками -умение выполнять начальные ката -владение основными приёмами самообороны</p> <p>Повышенный уровень - умение выполнять основные удары руками и ногами, блоки руками -умение применять навыки контроля в исполняемых техниках ката</p>	<p>Базовый уровень -знание основных терминов и понятий каратэ (удары, стойки, перемещения, названия ката) -умение воспроизвести движения по памяти -умение исполнять технику ката и кумитэ среднего уровня -закрепление навыков приемов самообороны</p> <p>Повышенный -умение исполнять ката и кумитэ продвинутого уровня - участие в соревнованиях городского и областного уровня</p>	<p>Базовый уровень -умение выполнять программу экзаменов на цветные ученические пояса -умение воспроизвести движения по схемам ката -умение самостоятельно выучить технику ката по видеоурокам -умение выполнять технику кумитэ согласно правилам соревнований (городские, областные)</p> <p>Повышенный уровень -умение исполнять программу экзаменов на мастерские (черные пояса) -умение выполнять командные ката -умение выполнять технику кумитэ, согласно правилам соревнований (российские, международные)</p>

Предметный результат:

- знание техник традиционного Шотокан каратэ-до;
- умение использования техник каратэ-до для самообороны;
- умение выполнять тактико-технические основы формальных комплексов «ката».

Метапредметный результат:

- умение действовать по образцу без помощи педагога;
- умение формулировать учебную цель с помощью педагога;
- умение планировать кратность и периодичность занятий по общефизической подготовке;
- умение самостоятельно осуществлять итоговый контроль своей деятельности.

Личностный результат:

- устойчивый познавательный интерес к изучению техники Шотокан каратэ-до;
- устойчивая мотивация к занятиям каратэ-до;
- ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни; к результатам своей деятельности;
- мотивация достижений.

В итоге реализация программы обеспечит:

1. Формирование активной жизненной позиции, устойчивой мотивации детей на успешный и здоровый образ жизни.
2. Создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности поколений обучающихся.
3. Формирование набора знаний и умений, согласно поставленных задач.
4. Успешное выступление на соревнованиях (межгрупповых, окружных, городских, областных).

1.5 Воспитательный компонент

Воспитательная работа по программе направлена на развитие личности обучающихся, создание условий для их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Цель воспитательной работы: формирование базовых ценностей, норм поведения и нравственных убеждений обучающихся во всех сферах жизнедеятельности.

Задачи:

1. Формирование представлений о базовых ценностях: патриотизм, здоровье, семья, труд и творчество, наука, социальная солидарность, гражданственность, природа, человечество, искусство

2. Формирование у обучающихся потребности и способности к саморазвитию, самовоспитанию, самообразованию, профессиональному самоопределению.

3. Развитие коммуникативной культуры обучающихся, формирование навыков общения и сотрудничества.

4. Развитие воспитательного потенциала семьи. Организация работы с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями).

5. Формирование позитивной самооценки, жизненного оптимизма, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Планируемые результаты:

- представление о базовых ценностях и их значении в жизни человека;
- сформированные позитивные поведенческие нормы взаимодействия в социуме;
- проявление общественно-признанных и социально-приемлемых норм в жизнедеятельности.

Основные принципы воспитания:

принцип полной безопасности и комфортной психологической обстановки обучающихся во время занятий;

принцип самоактуализации – педагогическая поддержка стремления учащихся к раскрытию своих способностей и возможностей;

принцип свободы выбора – создание ситуации выбора для каждого учащегося в выборе цели, содержания, форм и способов деятельности;

принцип творчества и успеха – создание условий для успешной творческой– деятельности, стимулирования к дальнейшему самосовершенствованию;

принцип доверия и поддержки – отказ от авторитарного воспитания,– доверие к учащемуся, поддержка его социально-ценностных стремлений;

принцип нравственного примера – личный пример педагога, родителей, наличие нравственного идеала.

Основными формами организации воспитательной работы являются: беседы, акции, встречи, экскурсии, конкурсы, тематические дни, фестивали, выставки, флэшмобы, игры, квесты, десанты.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направление					
	«Наш дом – Россия» (гражданско-патриотическое воспитание)	«Дорога к человечности» (духовно-нравственное воспитание)	«Счастливо жить-здоровым быть» (спортивно-оздоровительное воспитание)	Экологическое и трудовое воспитание	«Прекрасное рядом» - эстетическое воспитание	Работа с родителями
	Название и форма мероприятия					
сентябрь				Трудовой десант		Родительское собрание
октябрь	Беседа «Государственные символы»		Конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ»			
ноябрь		Викторина «Мировые религии»			Конкурс рисунков «Мир каратэ»	
декабрь	Беседа «Что такое конституция»				Конкурс «Новогодняя снежинка»	
январь			Конкурс «Папа, мама, я-спортивная семья»			Родительское собрание
февраль	Соревнования к дню защитника отечества «Быстрее, выше, сильнее»	Беседа «Правила этикета»				

март		Беседа о толерантно сти			Конкурс чтецов «8 марта- праздник мам!»	
апрель	Игра «Космическ ий мир»			Викторина «Растения степи»		
май			Соревнования «Веселые старты»			Родительс кое собрание

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Занятия по программе «Каратэ-до» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО ЦДТ, годовым календарным учебным графиком ЦДТ и расписанием, утвержденным директором МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

В 1-ый год обучения количество учебных недель - **36**, во 2-ой и последующие – **38**.

Количество учебных дней определяется по производственному календарю.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком ЦДТ в определяемый им период проходит комплектование групп 1-го года обучения, проведение родительских собраний, доукомплектование групп последующих годов обучения, подготовка и участие в соревнованиях, праздничных мероприятиях на базе учебного заведения, конкурсах различного уровня.

Календарный учебный график программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г.Оренбурга .

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Цель и задачи	Планируемые результаты	Форма учебного контента, ссылка	Форма контроля

Содержание календарного учебного графика представлено в рабочей программе.

2.2. Условия реализации программы

Для эффективного освоения реализации программы используются следующие требования:

1.Число обучающихся не должно превышать 15 человек в группах. Это необходимо для осуществления индивидуального подхода, эффективного усвоения техник, формирования качеств необходимых для занятия каратэ-до.

2.Наличие спортивного зала, отвечающего гигиеническим требованиям: освещённость 200 лк; температура 18С; относительная влажность - 40-45% (в холодный период), 50-55% (в тёплый период).

3.Наличие специального покрытия (татами) в спортивном

зале, а также материально-технической базы.

4.Оптимальное использование форм, средств и методов проведения занятий - для повышения результативности.

5.Оптимальное сочетание решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

6.Соблюдение логической последовательности прохождения разделов программы.

7.Ученики 1,2,3 года обучения должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься каратэ-до.

Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

Материально-техническое оснащение

№ п\п	наименование	Количество	Примечание
1	Зал	1	
2	Татами	1	
3	Спортивный инвентарь:		По необходимости
	- мешки	4	
	- макивара	4	
	- лапы	8	
	- маты гимнастические	8	
	- мячи футбольные, волейбольные (детские)	8	
	- накладки на руки		По количеству детей в группе
4	Каратэ-ги (кимоно)		По количеству детей в группе
5	Аудиоаппаратура, флешка с музыкальным сопровождением	1	
6	Наглядный материал	2	

Для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеются компьютер с выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение.

Информационное обеспечение

1. Видео-фильм «Монастырь Прохор-Пчинский.Сербия.Академия Фудокан каратэдо.1997 г.

2. Видео-фильм «Ката Фудокан каратэдо.Хейан 1-5, Текки-Шодан, Бассай-Дай.» 2002 г.

3. «Каратэдо. Сетокан.» Биджиев Сергей Викторович, 1994 г.

Интернет-ресурсы:

- http://karate.ru/Kata_karate/
- <https://rebenokvsporte.ru/raznovidnosti-karate-spiski-stilej-v-rossii-i-mire>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет профильное образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования. Педагог в соответствии с профилем работы имеет мастерскую степень 2 Дан ИЖА – Международная федерация традиционного Шотокан каратэ-до.

Для реализации данной программы педагог должен знать особенности психофизиологического развития детей младшего школьного и подросткового возраста, владеть навыками организации групповой и парной работы детей, компетенциями в области индивидуального подхода к развитию детей школьного возраста, методов дифференцированного обучения, методикой формирования элементарных метапредметных умений (действий контроля, оценки, планирования своей деятельности), игровыми, информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями.

Для оценки результативности программы педагог должен владеть умениями реализовывать психолого-педагогическую диагностику и анализировать полученные результаты.

2.3 Формы контроля и аттестация

Педагогический контроль над реализацией общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется с целью отслеживания результатов образовательной деятельности, прогнозирования результатов обучения, поощрения учащихся.

Результативность обучения по программе оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития обучающихся в течение всего периода обучения. Аттестация проводится индивидуально во время плановых занятий 1 раз в полугодие. Осуществляется мониторинг личных достижений обучающихся при выполнении упражнений на скорость, ловкость, силу (нормативы).

Для определения результативности программы применяются следующие способы подведения итогов:

Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места;
- отжимания; подъемы корпуса.

Специальные тесты:

- умение демонстрировать технику каратэ;
- умение проводить спец. разминку;
- знание правил соревнований;
- навыки сотрудничества.

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;

- соревнования;
- показательные выступления.

Формы отслеживания образовательных результатов

Стартовый уровень (7-9 лет) 1 год обучения	Базовый уровень (8-10 лет, 11-12 лет) 2 год обучения	Базовый уровень (10-12 лет) 3 год обучения
1. Наблюдение; 2. Анкетирование; 3. Предметные пробы.	1. Наблюдение; 2. Анкетирование; 3. Предметные пробы. 4. Контрольные занятия; 5. Экзамен на ученические пояса «кю»; 6. Участие в окружных и городских соревнованиях; 7. Участие в показательных выступлениях.	1. Наблюдение; 2. Анкетирование; 3. Предметные пробы 4. Контрольные занятия; 5. Экзамен на ученические пояса «кю»; 6. Участие в городских и областных соревнованиях; 7. Участие в показательных выступлениях; 8. Участие в Фестивалях.

Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:

- видеозапись занятий, показательных выступлений учащихся;
- дипломы за участие в соревнованиях;
- журнал посещаемости занятий;
- личная карточка спортсмена;
- портфолио учащихся с личными и групповыми достижениями в области традиционного каратэ-до;
- протоколы соревнований и экзаменов на ученические пояса;
- фотографии учащихся с соревнований, фестивалей, показательных выступлений и открытых занятий;
- отзывы учащихся и родителей;
- сертификаты о присвоении ученических поясов «кю».

2.4. Оценочные материалы

Диагностическая карта для отслеживания результатов обучения учащихся по программе «Каратэ-до»

Блок	Планируемые результаты	Диагностический инструментарий	Цель	Ответственное лицо
Личностные результаты	Учебно-познавательный интерес	Диагностическая карта за развитием учебно-познавательного интереса (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика)	Определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса	педагог
	Личностный смысл в изучении программы	Беседа о значении посещения занятий.	Изучение значимости занятий для личностного роста.	педагог
	Мотивация к посещению	Анкета Н.Г.Лускановой	Выявление мотивации к посещению занятий в т/о	педагог
Метапредметные результаты	Навыки сотрудничества	Наблюдение	Выявление уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества.	педагог
	Действия контроля и оценки	Предметные пробы	Определение уровня сформированности действий оценки	педагог

	Умение планировать свою деятельность	Предметная проба	Выявление уровня умения планировать свою деятельность	педагог
Предметные результаты	Знания правил поведения на занятиях	Устный опрос	Выявления уровня знания правил поведения на занятиях	педагог
	Умение правильно продемонстрировать технику каратэдо	Предметная проба	Выявление умений правильной демонстрации техники Шотокан каратэдо	педагог
	Знание схем начальных ката	Предметная проба	Выявления уровня знаний начальных ката	педагог
	Знание правил соревнований	Предметная проба	Выявления уровня сформированности правил соревнований в ката и кумитэ	педагог
	Умение провести специальную разминку	Предметная проба	Выявление умений проведения специальной разминки для каратэка	педагог

2.5 Методические материалы

Занятия каратэ разносторонне воздействуют на организм. Основным является физическое и духовное совершенствование, формирование здорового, гармонично развитого человека.

Для каратэ характерны четкая организация учебно-тренировочного процесса, последовательное овладение техникой с использованием при этом разнообразных методических приемов. От теории к практике и от практики к теории — именно так построена данная программа.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ-до» включает в себя:

- свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (IJKA) ассоциации каратэ-до «Сётокан»;

- учебные видеофильмы «Ката Шотокан каратэ-до»;
- плакаты-схемы «Начальные ката»;
- аттестационную программу на ученические пояса «кю»;
- методическое пособие «Каратэ-до».

При разработке данной программы были использованы следующие *принципы*:

- *Принцип оздоровительной направленности* заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект.

- *Принцип специализации*. Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

- *Принцип системности* отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки, возрасту, квалификации обучающегося; системное чередование нагрузок и отдыха.

- *Принцип повторности и постоянности*: многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией ученика. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

- *Принцип наглядности*: предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

- *Принцип комплексности* программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

- *Принцип вариативности* даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов традиционного каратэ: «Технологию обучения навыкам спортивного единоборства Ашихара каратэ детей 7-9 лет» (автор: Коробейников П.В., кандидат пед. наук, 2013г.) и «Методику интегральной подготовки спортсменов».

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ-до» представлено следующими направлениями:

- изучение духовно-нравственных основ каратэ-до (кодекс каратэ-до, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ-до, знакомство с культурой Японии (обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ-до, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи.

Важнейшее требование к обучению на занятиях каратэ-до: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

Структура занятия:

1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.
2. Медитация.
3. Бег. Общие развивающие упражнения. Упражнения на растягивание мышц ног.
4. Техника каратэ-до;
5. Построение. Подведение итогов занятия.

Занятия по традиционному каратэ-до проводятся не только в залах, но и на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма.

Литература

Нормативно - правовые документы

Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ. Принят Государственной Думой 26 сентября 2019 года, одобрен Советом Федерации 9 октября 2019 года Принят Государственной Думой 3 июля 1998 года, одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года (с изм. и доп. от 29.12.2022 N 635-ФЗ). –

[Электронный ресурс]. – Режим доступа:
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

Указы Президента

3. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/ukaz-prezidenta-ot-07.05.2024-%E2%84%96-309.pdf>

4. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html>

5. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ от 19.11.2022г. № 809. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей>

7. Проект — «Успех каждого ребенка». Национальный проект «Образование». О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>

8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках нацпроекта «Образование». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://www.ros patriotcentr.ru/rospatriot/patriotic/>

Нормативные акты Правительства РФ

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/2.-konczepczija-dod-2030-v-redakczii-ot-15-maya-2023-g..pdf>

10. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы». Постановление Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ach.gov.ru/upload/iblock/819/8192dbfe728c24914086a5a55ebbdfe3.pdf>

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/> //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

Нормативные акты Минобрнауки РФ, Минкультуры РФ, Минпросвещения РФ

12. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

13. О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий"). Письмо Минпросвещения РФ от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-31012022-n-dg-24506-o-napravlenii/>

14. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629. Вступает в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

15. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodlaboratoria.vcht.center/npb>

ГОСТ

16. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// www.garant.ru](https://www.garant.ru).

17. О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202103290006>

Региональные нормативные акты

18. Закон об образовании в Оренбургской области (с изменениями на 30.09.2020 года) от 06 сентября 2013 года N 1698/506-V-ОЗ. Принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21 августа 2013 г. N 1698). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460182444>

Локальные нормативные акты

19. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 01.03.2023г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

20. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

21. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 05. 11.2019 г. № 885. Приказ от 21.11.2019г.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

Психолого-педагогическая литература

1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.

2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.
3. Долин А.А., Попов Г.В.. Кэмпо – традиция воинских искусств. М.,2005.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2006 г.
5. Здоровый ты, здоровый я, здоровой будет вся семья! / Е.Н. Антоненко //Дополнительное образование и воспитание. – 2021. – №6. – С.26-28.
6. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2005.
7. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Изд-во Сталкер. Донецк, 2006.
8. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.
9. Модернизация физического воспитания в системе образования // Нормативные документы ОУ. – 2012. – №8. – С. 10-14.
10. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/
11. Олимпиада – дома! Из опыта дистанционной работы / И.Б. Белюшкина //Дополнительное образование и воспитание. – 2021. – №6. – С.10-13.
12. Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>
13. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.
14. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с

использованием дистанционных технологий. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/

15. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2005 г
16. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.
17. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.
18. Свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (ЖКА) ассоциации каратэ-до «Сётокан»
19. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2006 г.
20. Теория и методика физического воспитания. Учебник в 2 томах под ред. Т.Ю. Круцевич. Университет физической культуры и спорта г. Киев. Изд-во «Олимпийская литература».
21. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2005.-120 с.
23. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Литературы для детей и родителей

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.garshin.ru/budo/karate.html>
2. <http://karatedo-news.com/link-exchange.html>
3. <http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>
4. <http://shitoryu-hmao.ru/>
5. <http://wiki-linki.ru/Page/73086>
6. <http://dantesport.ru/index.php?cat=14>
7. <http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>
8. <http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>
9. <http://budofudokan.ru>

10. <http://www.mayak-dojو.ru>
11. <http://karate.ru/news/408/>
12. <http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>
13. <http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>